КУЛИНАРНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО РОССИИ. СТР. 106

СЕНТЯБРЬ
2011

Men'sHealth®

КАК ЖИТЬ С ЖЕНЩИНОЙ...

...ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

СВЕЖАЯ ПЕЧЕНЬ ЗА 72 ЧАСА

НАГРАДЯТ. ПОСМЕРТНО

КАК НЕ ПОГИБНУТЬ
НА СОРЕВНОВАНИЯХ

ТРЕНИРОВКА

СИЛЬНЫЕ НОГИ В ТВОИХ РУКАХ

Я СОМА

ПОДВОДНАЯ ОХОТА НА ВОЛГЕ

ПЛАНЕТА
ЖЕЛЕЗЯК
TECH
GUIDE
2011

ЗДОРОВЫЙ
МУЖЧИНА
**Брэдли
Купер**
Актер

MHealth.ru

11009

4 606895 000062

+ **БОНУС:** УЧИМ ПОПУГАЯ ГОВОРИТЬ СТИХАМИ

CHANEL
ALLURE
HOMME
SPORT

CHANEL

www.chanel.ru НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Тем, кто умеет летать, дороги не важны

ML 63 AMG. Эксклюзивно в «Мерседес-Бенц РУС»

AMG

«Мерседес-Бенц РУС», Москва, Ленинградский пр-т, 39 А. Тел.: 225-0000, СТОА: 933-6600. **www.sales.mercedes-benz.ru**

Mercedes-Benz

Реклама

DIESEL®
FOR SUCCESSFUL LIVING
STUPID CONSTITUTION
РЕКЛАМА

*Остров Diesel. Страна безрассудных, родина смелых.
Абсурдная конституция острова Diesel пишется. Узнай больше на Петровке, 16

Diesel Island´s Stupid Constitution is being written. Learn more at **diesel.com**

DIESEL
ISLAND
Land of the Stupid, Home of the Brave.

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2011

76
Приводим в порядок старый пикап

Как мы будем жить в 2100 году
86

НА ОБЛОЖКЕ

100 БРЭДЛИ СУПЕР
Здоровый мужчина, актер Брэдли Купер

106 КУЛИНАРНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО РОССИИ

114 КАК ЖИТЬ С ЖЕНЩИНОЙ...
...под одной крышей

94 СВЕЖАЯ ПЕЧЕНЬ ЗА 72 ЧАСА

120 НАГРАДЯТ ПОСМЕРТНО
Как не погибнуть на соревнованиях

ТРЕНИРОВКА
154 СИЛЬНЫЕ НОГИ В ТВОИХ РУКАХ

144 Я СОМА
Подводная охота на Волге

185 ПЛАНЕТА ЖЕЛЕЗЯК
Tech Guide 2011

60 БОНУС: УЧИМ ПОПУГАЯ ГОВОРИТЬ СТИХАМИ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

РЕКЛАМА
Ermenegildo Zegna
Ermenegildo Zegna
zegna.com

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2011

134
Как поделить дыню на 30 мужиков

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

48 СЛУЧИЛОСЬ ПОПРАВИМОЕ
Правильная реакция на женские обиды

50 А КВАС Я ПОПРОШУ ОСТАТЬСЯ
Делаем простой русский напиток

56 В ГОСТЯХ У ОЛЛИ
Наука прыгать на скейтборде

64 НЕ ДАЙ ЕЙ УЙТИ
Верни пуговицу на место. Без ниток

66 РОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Зачем девушки накачивают губы?

И еще 14 энергичных заметок

106
Ну все, тебе рыбец

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СЕКС
76 ПЕЧАТАЕМ ПОПРАВКУ
10 ошибок профессиональных пикаперов

ОРГАНИЗМ
80 УБИЙЦА ПРИХОДИТ СЗАДИ
Ты сам решаешь, умереть ли тебе от рака толстой кишки после 50 или жить счастливо до 100

РАЦИОН
84 ПАРТИЯ ЯБЛОК
Коронное блюдо фотографа Алексея Тряскова — бабушкин пирог

ЗНАНИЕ
86 ВСЁ ТАМ БУДЕТ
Когда люди научатся летать

СПОРТ
90 УПАЛ — ОТЖАЛСЯ
Чемпион мира по боксу Амир Хан о том, как он вернулся в спорт после жестокого поражения

Пять лет на одном диване 126

В НОМЕРЕ

ЭКСПЕРИМЕНТ
126 ДУША 2.0
Редактор МН побывал на приеме у психоаналитика

СПОРТ
134 РОДИНА СЛОНОВ
Как мужская сборная России готовится к чемпионату по регби

ФОТО: LEGION-MEDIA

реклама

ИСТИННОЕ КАЧЕСТВО **ИСТИННЫЙ BREITLING**
38

CHRONOMAT

Эталон механических хронографов, обладающий высокопрочным корпусом и водонепроницаемостью до 500 метров, оснащенный мануфактурным механизмом Breitling Caliber 01, надежным и высокоточным часовым калибром с автоподзаводом, сертифицированным швейцарским институтом хронометрии COSC.

BREITLING
1884
CHRONOMETRE
CERTIFIE
TACHYMETRE
SWISS MADE

BREITLING RUSSIA

Официальный дистрибутор и сервисный центр
Москва, Бутырский вал 68/70
+ 7 495 988 96 25

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

WWW.BREITLING.COM

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2011

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА

160 ДАЙТЕ МНЕ РЫЧАГ
Школа микс-файта МН. Урок №7: болевое воздействие на ахилл

РАЦИОН

162 ФИГА В САЛАТЕ
Жиросжигающая закуска после тренировки

164 СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ КОСТИ
Что есть, чтобы твой скелет стал стальным

F.A.Q.

166 ПОСТОЯННАЯ ПЛАНКА
Тренировка для пресса

О спорт, ты — смерть! 120

GUIDE TO STYLE

168 ЧАСОВЫЕ НОВИНКИ

ГАРДЕРОБ

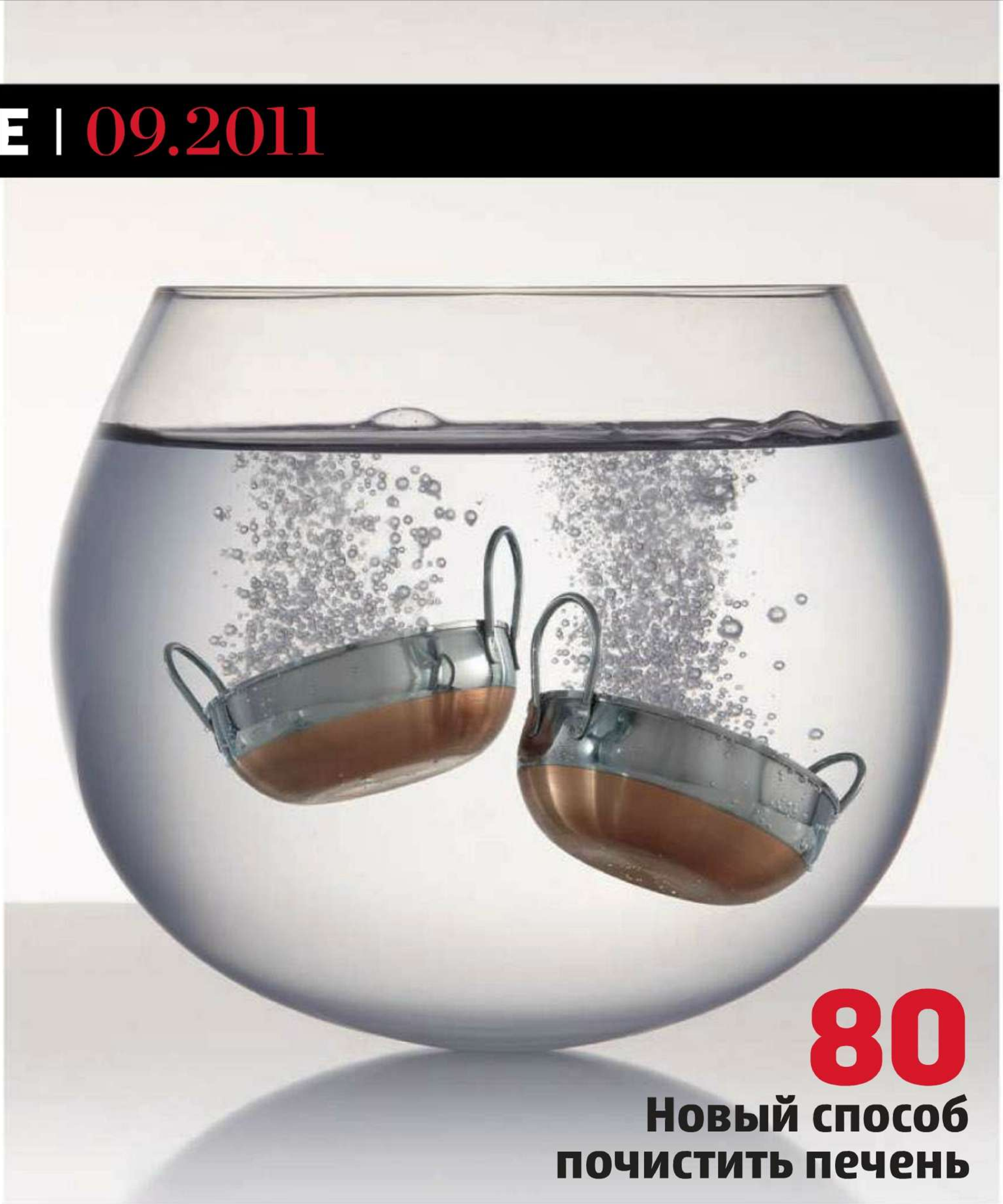
172 ПОПРОШУ С ДАЧИ
Загородный стиль в городе

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

180 ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — НАПАДЕНИЕ
Антиперспиранты и дезодоранты

ДЕЛО ВКУСА

182 ПРИНЦИП ДОМИНО
Новые ароматы этой осени



80
Новый способ почистить печень

НА ОБЛОЖКЕ:
БРЭДЛИ КУПЕР
ФОТОГРАФ:
AMANDA FRIEDMAN

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
26 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
38, 40 И 42 БЮЛЛЕТЕНЬ
70, 98 И 142 ИМПУЛЬС
72 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
152 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
212 НОВОСТИ
217 ГДЕ КУПИТЬ
218 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

ФОТО: LEGION-MEDIA

SOLO
LOEWE
SOLO
LOEWE
ABSOLUTO
«Селдико»: тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66. Реклама
www.loewe.com
ТОЛЬКО В
Л'Этуаль
www.letoile.ru
8 800 200 2345

СОДЕРЖАНИЕ | 09.2011

TECH GUIDE 2011

185
КОНЕЦ, СВЕТА
Вступление

186
ИНТЕРНЕТ. КАК Я ПРОВЕЛ ЭТИМ ЛЕТОМ
Советы по разводке интернета по дому

188
МОДЕЛИ ДЛЯ СЪЕМА
Обзор фотоаппаратов

190
ЧТО В ЧЕРНОМ ЯЩИКЕ?
Телевизоры, проигрыватели и домашние кинотеатры

194
БАБЕ — РОБОТ
Техника для женщин

196
КОМНАТА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ
Организация полноценного рабочего места в спальне

198
ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ
Док-станции для телефонов и цифровые фоторамки

200
СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ
Техника для кухни

204
ИГРА ЗАМОРСКАЯ
Приставки и лучшие игры к ним

206
УЛИЦА 2011 ГОДА
Что взять с собой и зачем: ноутбуки, планшеты, мобильные телефоны

GIVENCHY
POUR HOMME
GIVENCHY POUR HOMME
GIVENCHY POUR HOMME

«Селдико» - Тел.: 232 64 65, Факс: 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

www.givenchy.com

журнал Men'sHealth®

КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов,
Иван Глушков, Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Максим Авдеев, Радован Андрич,
Александр Баранов, Лев Верхотин,
Евгений Военский, Евгений Дворецкий,
Ириней Калачев, Павел Кошик,
Алексей Лукин, Софья Мироедова,
Ольга Попова, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque
разработан Ильей Рудерманом
специально для журнала Men's Health

МАРГАРИТА ТЫРИНА
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов,
Алексей Трясков

Учредитель и издатель
российского издания Men's Health —
ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018,
Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик,
Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина,
Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

РЕКЛАМА
HUGO BOSS AG
www.hugoboss.com
Phone +49 7123 940
BOSS ORANGE

журнал Men'sHealth®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER,
RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR;
EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Vice President, Finance, International
Robert Novick

Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
International Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Business Development Director
Kevin LaBonge

International Marketing & Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Jennifer Lally
International Marketing Manager
Linda Stevens
International Coordinator
Nicole Facompre

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Сентябрь 2011 (№155)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 16.08.2011
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл.,
Красногорский р-н, п/о Красногорск-5,
Ильинское ш., 4-й км

GUCCI GUILTY
POUR HOMME
Реклама. Виновен. Для него. Смотрите видео Франка Миллера на gucciguilty.com
GUCCI GUILTY
Новый аромат для него

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

РЕДАКТОР МН ИВАН ГЛУШКОВ НАПИСАЛ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО РОССИИ (СМ. СТР. 106). А ГЕРОЕВ ЭТОГО НОМЕРА МЫ РЕШИЛИ СПРОСИТЬ, ЧТО ВКУСНОГО/ПОЛЕЗНОГО И ГДЕ ОНИ ЕЛИ В НАШЕЙ СТРАНЕ.

1

ВЯЧЕСЛАВ ХРАМОВ

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР БАЗЫ “ОСТРОВ КОЛОЧНЫЙ”

Самым вкусным блюдом была, есть и будет наша астраханская уха. Мы ее варим осенью, когда уже нет комаров, а рыба набрала жир. Главный секрет: в котелке должна быть разная рыба — сазан, карась, сом, щука. И ее должно быть как можно больше, на десятилитровый котелок — 6–7 кг. В такую уху уже не обязательно лить стопку водки или тушить в ней горящую головню. Она будет вкусной в любом случае.

2

ПОЛ ПУК

ФИТНЕС-ТРЕНЕР РОССИЙСКОЙ СБОРНОЙ ПО РЕГБИ

Я сейчас на сборах с российской командой в Сочи. Мы с вами разговариваем, а я тем временем сижу за столом в отеле — у нас обед — и ем соленые огурцы в промышленных количествах. Очень вкусно. Пока мое главное гастрономическое открытие в России.

3

АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ФОТОСТУДИИ ИД SIM

В деревнях под Архангельском томят в печи бруснику. Ягоды кладут в глиняный горшок, добавляют воды и сахара (где-то одну столовую ложку на пару кг ягод), накрывают крышкой и отправляют в печь на всю ночь. Часть ягод лопается, из сока получается желе, остальная брусника словно немного усыхает и плавает в этой жиже. На мой вкус — лучший в мире соус для мяса.

4

ЯНА ЛАПУТИНА

ТЕЛЕВЕДУЩАЯ, ПСИХОЛОГ

Очень вкусную гречневую кашу готовят в Суздале, с лучком, с чем-то еще. Какая-то она у них получается старорусско-книжная, что ли. А в детстве, когда на поезде проезжали через Тулу, я съела самый вкусный в жизни тульский пряник.

5

ГЕННАДИЙ ЧИЧКАНОВ

РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА HAPPY PEOPLE, КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Честно говоря, предпочитаю есть дома — там для меня самая вкусная еда. А деликатесы и специалитеты везде ужасные. Например, недавно попробовал строганину. Это кошмар какой-то. Или хрестоматийные пельмени — их тоже нигде готовить не умеют, ни на Урале, ни в Сибири, ни у нас.

ЗНАНИЕ

РОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

69%

РОДИНА СЛОНОВ

СПОРТ

MH-ЭКСПЕРИМЕНТ

ДУША 2.0

MH ПРИКЛЮЧЕНИЕ

ЩУКА-ЛЮБОВЬ

Партия яблок

Уверен везде.
FORESTER
Реклама. Товар сертифицирован

SUBARU

Уверенность в Движении

FORESTER

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ SUBARU
8-(495)-788-0404
8-(800)-555-0020

Легендарный Subaru Forester всегда был настроен идеально. Теперь он «звучит» еще лучше! Forester стал обладателем нового экономичного горизонтально-оппозитного двигателя Boxer[1] с повышенным крутящим моментом, который придает автомобилю более уверенное ускорение в ответственный момент. Мы добились филигранной управляемости и повышенной устойчивости подвески Russian Spec[2]. А заключительным аккордом стали камера заднего вида[3], боковые зеркала с электрическим приводом складывания[3], раздельная система кондиционирования[4] и ... многое другое!

Subaru Forester. Уверен везде.

[1] Боксер, [2] Рашен Спек
[3] Кроме модели 2.0 X.
[4] Доступно в моделях 2.5 XS и 2.5 XT, S-edition

www.subaru.ru

SYMMETRICAL AWD SINCE 1972

3 ГОДА
ГАРАНТИЯ 100 000 КМ
ВКЛЮЧАЯ ПОДВЕСКУ

VOLVO S60 –
ЭТО ТРИУМФ

PRIVILEGE CLUB™
Откройте эксклюзивные привилегии для владельцев Volvo

ЛИНИЯ VOLVO: 8 800 700 00 20 WWW.VOLVOCARS.RU

Гран-При
журнала
«Автомобили»

«Золотой
клаксон» –
2010

Гран-при
«За рулем»
2011

Автомобиль
года в России
2011

Реклама

Volvo. for life

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Редактор
Антон Иванов
Фоторедактор
Роман Воропаев
Визажист
Ольга Попова
Модель
Марина Шако
Арт-директор
Владислав Рябинин

Рабочий момент на съемках "Гида по технике". За кадром — фотограф Алексей Лукин

ЧТО ЗАКАЗЫВАТЬ БУДЕМ?

Надеюсь, каждый из вас понимает разницу между любовью и страстью. Так вот, в пятом классе я любил папу с мамой, пельмени и нашу советскую Родину. Но моей единственной страстью была научная фантастика. И особенно — ее житейская часть, то, как фантасты описывали труд и быт людей будущего. Стереовизоры, птерокары, Всемирный Информарий, штаны из сверхпрочного тетраканэтилена… Рай.

Кто-то скажет, что мальчику из глухого кубанского городишки просто не хватало впечатлений. А я копну глубже. Фантасты играют важнейшую роль в жизни человечества. Они как бы формулируют прикладной заказ ученым: мы, потребители, хотим, чтобы через 20-40 лет все было вот так. Микропогодные установки, видеофоны, кибердворники… Работайте, товарищи ученые.

Наш очередной "Гид по технике" (его ты найдешь в конце номера) доказывает: ученые сработали достойно, то будущее, которое мне обещали Стругацкие с Филипом Диком, в общем и целом наступило. Разве что ядерных планетолетов с фотонными приводами и двуслойными параболическими отражателями из мезовещества что-то не видно, но это и ладно: с практической точки зрения изобретение айфона — более важный прорыв, чем межзвездные путешествия (увы, но это так).

Ну, и что же дальше? Об этом вновь надо спросить у фантастов. Заметили, какую популярность в последние десятилетия завоевало фэнтези? Ученые тоже заметили, и готовы реагировать на заказ. Плащ-невидимку выведут на рынок в 2039 году, телепатия заменит мобильные телефоны к 2050-му, а волшебную палочку, которая сможет "напечатать" любой предмет по твоему заказу, жди к 2040 году. Подробности — на стр. 86.

Но у меня личный вопрос к ученым: телепатия телепатией, а когда, наконец, изобретут удобный пододеяльник, в который одеяло бы заползало само собой?

Кирилл Вишнепольский

Реклама

Классом выше

Viano Avantgarde. Edition 125

125! лет изысканной спортивности

Mercedes-Benz

НОВАК — ЗВЕЗДА

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Никогда не писал, но статья про Рафу в июльском номере заставила зарегистрироваться и написать. Да, противостояние Роджера Федерера и Рафы долгое и принципиальное, но не упомянуть в статье ни разу Новака Джоковича, на мой взгляд, непростительно! Это человек, который с 21.03 подвинул Роджера со второго места, провел серию из 43 беспроигрышных матчей и 4 раза кряду выиграл у Надаля как на харде, так и на грунте. А на 4.07 является номером один рейтинга, выиграл Уимблдон в финале у того же Надаля. Это еще одна звезда, причем очень яркая.

НИКОЛАЙ

МН: Николай, не поверишь — так и было задумано. О Джоковиче мы напишем, когда он продержится на теннисном Олимпе столько же, сколько продержались Надаль и Федерер. А тебе за стремление помочь журналу — приз, бритва Senso Touch 3D от Philips.

Автор "Письма месяца" в октябре получит ботинки Timberland Hiker Boots

АЙФОН ВМЕСТО ОНДАТРЫ

Прочитал статью "Грабеж средь бела дня". Уж не знаю, кто консультирует журнал по уголовно-правовым вопросам, но делает свою работу из рук вон плохо. Так, из приведенных девяти примеров в статье собственно грабежей два. Это классический пример открытого завладения сотовым телефоном девушки в вагоне метро путем рывка (в Советском Союзе в 70–80-е годы так срывали норковые и ондатровые шапки), а также кража из машины сумочки девушки, переросшая в грабеж, поскольку хищение ее имущества, начинавшееся как тайное, в ходе совершения преступления для потерпевшей стало явным. Остальные шесть случаев — банальные кражи, то есть тайное для потерпевших и посторонних лиц, не имеющих отношения к совершаемому преступлению, хищение чужого имущества. А это уже совершенно другая история.

АНДРЕЙ А.

СПАСИБО, ПОКАТАЛСЯ

Статья в июньском номере про выбор велосипеда окончательно дополнила мои знания и убедила, что пора идти в веломагазин, за что большое спасибо! Последний раз катался, наверное, лет 10 назад, и теперь каждый день мой выезд приносит море радости, удовольствия и, конечно же, здоровья. Разъезжаю по своему городу, изучаю мало-помалу область и открываю много красивых мест, понимаю, что нужен хороший фотоаппарат, а не моя "мыльница". Будет весьма кстати, если опубликуете статью о том, как выбрать хороший аппарат.

ЖЕНЯ ЛИЧНЫЙ

МН: Как раз в "Гиде по технике", на стр. 188, найдешь материал про фотоновинки. Изучай!

ЖЕЛЕЗНАЯ ИДЕЯ

В июльском номере меня заинтересовала статья про уличную качалку в Киеве, а именно то, что спортивный инвентарь у них жестко прикован цепями. У нас же в городе все постоянно ломают местные бараны и быдло. Я около четырех лет занимаюсь велотриалом, и стоит нам с ребятами построить площадку из деревянных конструкций — буквально через 1–2 дня половины как не бывало. И тут ваш журнал дает подсказку: металлические конструкции — вот что не сломают и не сожгут! Спасибо за идею и вам, и киевским атлетам!

АЛЕКСАНДР

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

КРОМЕ VOLVO В ЖИЗНИ ЕСТЬ МНОГО ХОРОШЕГО. СТРОИТЬ БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ. ДОБИВАТЬСЯ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ. ОСУЩЕСТВЛЯТЬ БОЛЬШИЕ МЕЧТЫ. ПОЭТОМУ ВЫ ВЫБИРАЕТЕ БОЛЬШОЙ ВНЕДОРОЖНИК VOLVO XC90.

VOLVO XC90
НАМНОГО БОЛЬШЕ СВОЕЙ ЦЕНЫ
1 799 900 РУБЛЕЙ*

Реклама

внедорожник года 2010
Премия
«Внедорожник Года 2010»

* Представленная модель оснащена дополнительным оборудованием, не включенным в указанную стоимость.

PRIVILEGE CLUB™
Откройте эксклюзивные привилегии для владельцев Volvo

ЛИНИЯ VOLVO: 8 800 700 00 20 WWW.VOLVOCARS.RU

Volvo. for life

VOLVO

В ОДНОЙ ПРИЛИЧНОЙ КОНТОРЕ решили бороться с низкой прибылью новыми методами — пригласили на помощь священника. Батюшка пришел, встал около аппарата ксерокс и, вздохнув, освятил производство.

А когда ушел, испуганные сотрудники кинулись к секретарю с расспросами. Тот сидел в задумчивости, подперев щеку фирменной печатью.

— Видите ли, — после паузы начал секретарь, — какое дело. Уважаемый господин священник строго-настрого запретил нам здесь материться, иначе вмиг сойдет вся сотворенная им благодать.

По свидетельству очевидцев в этот самый момент свершилось чудо: при помощи одной только силы мысли люди в полной тишине отчетливо и внятно сказали: “Бл...!”

Через пару месяцев начальник, обладатель, между прочим, степени MBA, сам некрасиво ругался в офисе: судя по прибылям, ушла все же благодать.

А еще через месяц он увлекся рыбалкой и заставил всех сотрудников купить удочки и разбираться в мормышке.

Это меня всегда поражало: сколько ни учи успешных менеджеров бизнес-технологиям, сколько ни читай они — менеджеры — книг по управлению персоналом и оптимизации производства, все равно в какой-то момент начинается метафизика и самодержавие.

Бог с ним, если дошло только до корпоративных спартакиад. Хуже, когда человек, ведущий за собой компанию, начинает вовсю экспериментировать. Вправить ему мозги в этот период невозможно, да и небезопасно.

Босс одной знакомой барышни лично бегает по нескольку раз за день в корпоративный туалет: проверяет, опущены ли крышки. Он высчитал, что, когда крышки на горшках подняты, компания зарабатывает вдвое меньше, и издал соответствующий приказ. Но люди — они же люди, забывают, что в открытый унитаз уходит доход (как тому учит фэн-шуй). Заведена отдельная папка, ведется учет: Иванов за август дважды не опустил крышку, Петрова — 12. Чтобы не потерять навыка, они теперь опускают крышку везде: дома, в ресторане. И ведь самое-то противное: прибыли растут. Попробуй объясни, что дело не в крышке.

Обычно помутнение проходит через год-два. Я как-то работал в компании, руководитель которой был падок на все передовое: ежели он слышал что-то про инновации, веб, нано- и прочий прогрессив, сразу же млел. Много миллионов он потратил на коучей по наноинновациям в вебе. Но ничего, грянул кризис — и прошло. В один прекрасный день он неожиданно выгнал всех просветителей взашей. Зато в конторе началась эра безопасности. Все подписали бумаги, что никому никогда не скажут, где они работают и сколько зарабатывают, — чтобы не дай бог не сболтнуть служебную тайну. Поэтому, если, к примеру, у тамошнего бухгалтера спросить, чем он занимается, тот начнет мычать и закатывать глаза, чтобы поскорее отстали.

Бывший преподаватель, абсолютно адекватный человек, организовал свое рекламное агентство. Два раза в год он на абсолютном серьезе вывозит свою команду в психологический тур. В тишине степей они разводят костер и целыми днями смотрят в глаза друг другу. Мне кажется, это очень смешно.

Я никогда не понимал, зачем нужна корпоративная культура. Мне наивно думается, что вполне достаточно культуры личной. Я не верю в ценности компании, потому что ценности компании — это всегда принципы ее руководителя, а корпоративная культура чаще всего — это когда руководитель играет в солдатиков. Я лично с этим по возможности борюсь. Меня многие поддерживают — из числа наемных работников.

Но ни один руководитель бизнеса со мной еще не согласился. Все они, как один, уверяют, что ценности общие, лояльность важна, рассказывают про силу кулака и тонкости мотивации. Им не смешно слушать про освященный ксерокс и незакрытый туалет.

Я киваю в ответ и стараюсь побыстрее сбежать.

Евгений Крузенштерн

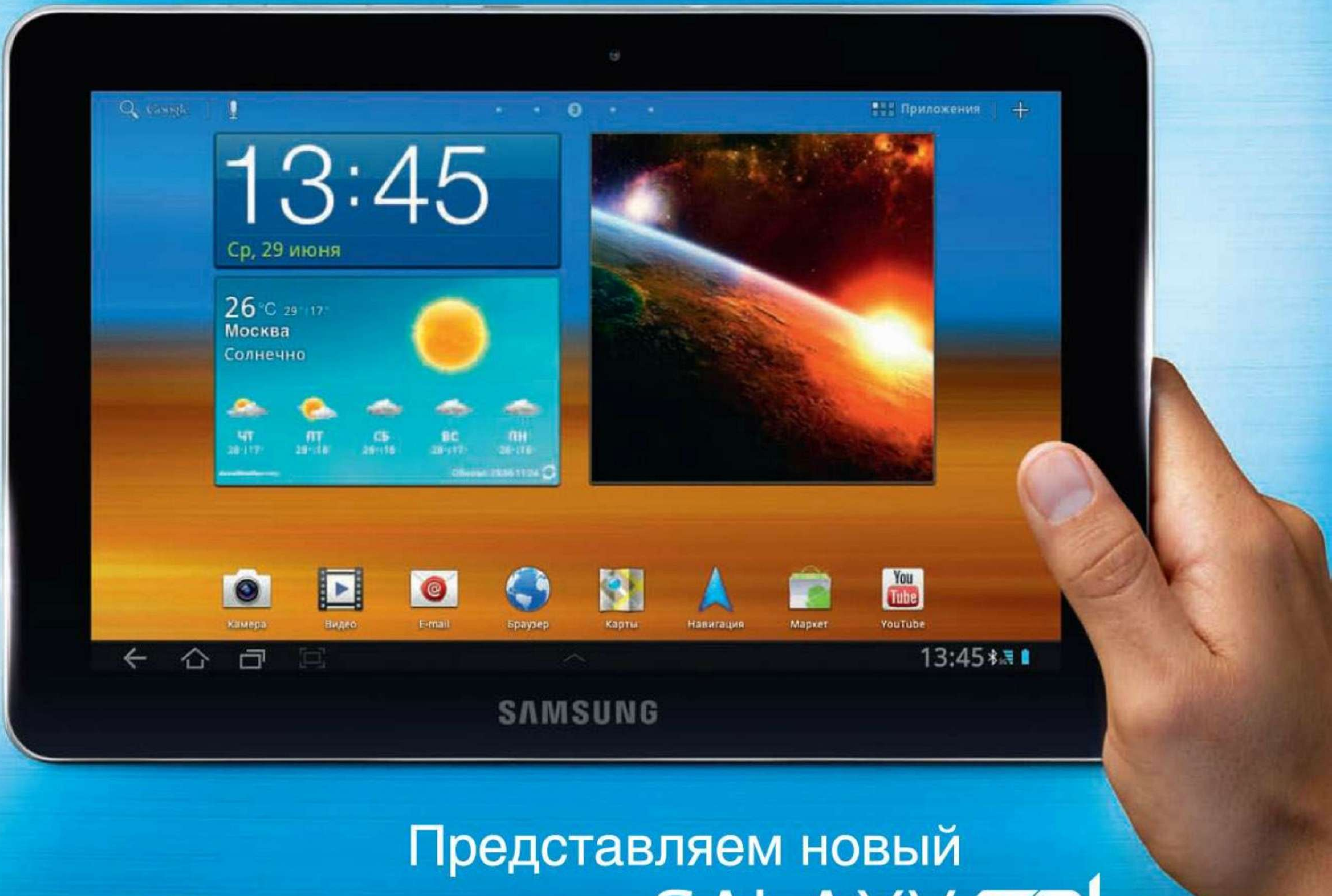
КОММЕНТИРУЕТ СОВЕТНИК ПО МАРКЕТИНГУ РЕКТОРА МОСКОВСКОЙ МЕЖДУНАРОДНОЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ БИЗНЕСА “МИРБИС” ЕВГЕНИЙ БОЙЧЕНКО: Такие проявления корпоративной культуры, как спартакиады, совместные выезды на рыбалку и прочее, имеют смысл уже потому, что у людей появляется “чувство локтя”. Даже при одиозном пении гимна компании перед работой. Взрослым людям, для блага дела, нужно устанавливать социальные связи. Они, в отличие от детей, из-за всевозможных комплексов и заморочек сходятся и тем более сплачиваются тяжело. Начальству и собственникам нужно, чтобы сотрудники начали взаимодействовать как можно быстрее и продуктивнее. Из-за явления, которое называется групповой динамикой, внутри большого коллектива всегда появляется много маленьких, и те же командные игры позволяют решать проблему “внутриотделовой” изолированности: шире связи — четче работа над общей задачей. Наконец, по списку “сплачивающих мероприятий” в компании можно понять, что за личность ее руководитель, и допустимо ли лично для тебя с таким иметь дело.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЮЛИЯ ЯКУШОВА/BANG! BANG!

SAMSUNG

ПРИШЛО ВРЕМЯ БОЛЕЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНЫХ ПЛАНШЕТОВ.

ВРЕМЯ GALAXY Tab


Google
Приложения
13:45
Ср, 29 июня
26 °C 29° 17°
Москва
Солнечно
ЧТ
ПТ
СБ
ВС
ПН
Камера
Видео
E-mail
Браузер
Карты
Навигация
Маркет
YouTube
13:45
SAMSUNG

Представляем новый Samsung GALAXY Tab 10.1

Новый Samsung Galaxy Tab 10.1 – это улучшенный экран высокой четкости с диагональю 10.1 дюйма и разрешением 1280×800. Расширенные возможности для игр, видео и веб-серфинга с поддержкой технологии Adobe Flash. Более быстрое переключение между задачами благодаря платформе Android™ 3.1 и фирменному графическому интерфейсу Samsung TouchWiz. Удивительно тонкий и легкий. Мобильнее во всех отношениях.

android technology

Android является товарным знаком корпорации Google. * galaxy – галактика; tab – планшет.
Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). www.samsung.com.
Товар сертифицирован. Реклама.

КАЖДУЮ ОСЕНЬ Я ПОСТОЯННО ПРОСТУЖАЮСЬ. ПРОБОВАЛ ПОЛИВИТАМИНЫ, ЗАКАЛЯЛСЯ — НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ. ПОСОВЕТУЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ЭФФЕКТИВНОЕ.

ИГОРЬ

**РЕЙЧЕЛ ПЕКХЭМ,
ВРАЧ, СПЕЦИАЛИСТ
ПО ИГЛОУКАЛЫВАНИЮ:**

Даже если ведешь сверхправильный образ жизни и питаешься грамотно, промозглая осень, а за ней и зима свое дело четко знают, особенно если ты тратишь много сил в спортзале. Попробуй иглоукалывание. Не особо веришь в такие штуки? Прислушайся к мнению специалистов Института Парацельса в Риме. Они утверждают, что акупунктура повышает иммунитет, помогая организму бороться со стрессами и противостоять разным инфекциям и простудам. Только учти, что грамотный иглоукалыватель сначала внимательно изучит твою историю болезни и только потом поставит свой диагноз и начнет работать с источником твоих проблем. Найди такого.

www.volkswagen.ru

Tiguan
Реклама

Новый Volkswagen Tiguan.
Серьёзный облик, горячий нрав

Представительный и дерзкий! Респектабельный и неукротимый! Всё это – новый Volkswagen Tiguan, готовый разделить ваше стремление к свободе и новым впечатлениям.
Комплектация Trend & Fun* подойдёт охотникам за трендами, Sport & Style** – живущим со скоростью города, Track & Field*** – тем, кто с удовольствием покидает асфальтовые джунгли, а Track & Style**** – для тех, кто готов к любым испытаниям.
Новый Tiguan с широкой линейкой двигателей – от 1.4 л (122 л. с.) с системой Start-Stop***** и технологией BlueMotion до самого мощного 2.0 л (200 л. с.) – вдохновит обладателей самых разных темпераментов.

sochi.ru 2014

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

* Тренд & Фан ** Спорт & Стайл *** Трек & Филд **** Трек & Стайл ***** Старт-стоп

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Не могу найти пиджак на трех пуговицах, везде продают только на двух. Говорят, на трех не модно. Неужели это так?

РОМАН

ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА, ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ МН:

Действительно, последние тенденции пиджачной моды — приталенный силуэт с довольно низким вырезом. А для такой формы больше всего подходит вариант с двумя пуговицами. Впрочем, многие бренды все равно шьют классические модели на трех пуговицах. Ищи лучше — например, в крупных магазинах мужской одежды, где представлен большой выбор.

Можно ли загорать в солярии с синяками?

МАКСИМ САЛОСНИН

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Загар в солярии с синяками не противопоказан, он поможет их замаскировать, но не будет способствовать исчезновению.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ХОЧУ ПОМЕНЯТЬ ИМИДЖ. ДЕВУШКАМ БОЛЬШЕ ПОНРАВИТСЯ ПОСТОЯННО УЛЫБАЮЩИЙСЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИЛИ СЕРЬЕЗНЫЙ, ВНУШАЮЩИЙ ЗАГАДОЧНОСТЬ ПАРЕНЬ?

ДАНИИЛ ЗБОРОВСКИЙ

Оптимальная комбинация: загадочный брутал на допостельных порах и душевный весельчак после. Главное, чтобы на фоне всех этих метаморфоз у тебя не случилось раздвоения личности.

Встречаюсь с девушкой. Любим друг друга, но до секса дело не доходит — она девственница. Я даже не могу с ней об этом поговорить. Посоветуйте план действий.

АРТУР

А не надо с ней говорить — надо самому перестать дрейфить. Главное обстоятельство, которое не позволит ей впоследствии вспоминать тебя как “козла, сорвавшего цветок ее невинности”, — полный контроль над ситуацией. Твой контроль, разумеется. План действий такой: ты садишься и штудируешь литературу по интересующему тебя предмету. Важны подготовительные мероприятия и длительность прелюдии (не халтурь, девушка должна реально расслабиться) и самого процесса (а тут лучше не затягивать). Оптимальная поза — самая консервативная миссионерская и ни в коем случае не коленно-локтевая. Сценарий развития дальнейших отношений — если сбежишь сразу, крикнув с порога “Пока! Надо бы еще как-нибудь повидаться!” — гореть тебе на костре инквизиции. Ну и так далее. От осознания того, что ты готов теоретически, придет спокойствие. А дальше склоняешь ее к близости нежно, но решительно. И никаких “Ты уверена? Точно? Прям точно-точно?”. А, черт, забыла спросить, сколько невинному цветочку лет? Если меньше 16, руки прочь, старый развратник!

Что означает, когда девушка называет тебя уменьшительно-ласкательным именем? Меня почти все знакомые девушки так называют.

ОЛЕГ

Вероятно, ты от природы выглядишь как “пупусечный лапуся” или “усястенький пусястик”. Подумай о смене имиджа, если тебя такие погоняла психически травмируют. Правда, природу не обманешь, и велик шанс, что, отпустив брутальную бородку, для женского окружения ты просто станешь “небритеньким пупусечным лапусей”. Но в общем и целом девушки используют всякие уменьшения/ласкания для того, чтобы на вербальном уровне подчеркнуть вашу близость — эмоциональную или физическую. Оскорбительного в этом ничего нет. Наоборот, можно возрадоваться, какой ты весь из себя приятный лапуся. Простите, юноша.

Пару лет назад расстался с девушкой. Сейчас дружим, но, когда мы оказываемся в одной компании, она ведет себя странно — пристает, даже может за задницу схватить. Почему?

Р. Н.

Ну что могу сказать: она тебя метит. Якобы заигрывание с экслюбовником — не что иное, как демонстрация собственнического инстинкта. Ты ж как бы ее трофей, и в данном случае девушка ведет себя на манер коллекционера, периодически любовно поглаживающего экземпляры своей коллекции. Кроме того, женщины любят работать на публику. Шлепок по попе — и вот уже аудитория ломает голову, что связывало, а может, и связывает вас двоих? Интригует, короче.

www.lacoste.com
UNCONVENTIONAL CHIC
LACOSTE

LACOSTE в России, тел.: +7 (495) 514 13 80
Москва, С.-Петербург, Нижний Новгород,
Екатеринбург, Казань, Ростов-на-Дону,
Самара, Краснодар, Сургут, Пермь, Воронеж
Реклама

*Нетрадиционный шик

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Меня беспокоят резкие боли в области сердца, все внутри сильно сжимается и тяжело дышать, бывает и с другой стороны. Что это?

ПАВЕЛ ПОПКОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: Павел, боли могут быть неврологического или кардиологического характера. Поскольку второе, как правило, более неприятно, для начала обратись к кардиологу. Если он исключит проблемы с сердцем, тогда он же и посоветует, куда двинуться дальше.

У меня растут волосы между бровями. Я их выщипываю. Теперь там появилось что-то вроде щетины и зона роста увеличивается, опускаясь все ниже. Можно ли использовать эпиляцию? И какую посоветуете?

TALANT T

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Самый недорогой способ избавления от волос — эпиляция горячим воском. Но и он не истребит их навсегда, через пару недель полезут вновь. Лучше пройти курс электроэпиляции. Это долгая процедура, так как на каждый волосок воздействуют током (не больно) — прикинь, сколько их у тебя меж бровями лишних?! Понадобится максимум 3–4 такие процедуры, зато потом волосы больше никогда не вырастут на этом месте. Есть еще вариант, тоже действенный и недешевый, — фотоэпиляция. Также избавляет навсегда и надо будет несколько раз повторить эту процедуру.

БЕЗ ПРИЧИНЫ ИДЕТ КРОВЬ ИЗ НОСА, С ЧЕМ ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО?

АЛЕКСАНДР КАРПОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.: Да, такое действительно бывает. Не исключено, что это кровотечение из так называемого сплетения Киссельбаха — зоны с большим количеством кровеносных сосудов и их соединений между собой на передней части носовой перегородки. Достаточно минимальной травмы, сухости слизистой оболочки или какой-то другой столь же незначительной причины, и пойдет кровь. В этом случае недолго и необильно. Если же тебя беспокоят носовые кровотечения с совсем уж завидной регулярностью и длительностью, обратись к ЛОР-врачу. Параллельно не помешает сделать общий анализ крови, чтобы убедиться, что у тебя нет анемии, нормальный гемоглобин и прочие показатели.

Занимаюсь бегом. Натер на стопе огромную мозоль. Мне ее проколоть?

НИКИТА

ТРЭВИС СТОРК, ВРАЧ СКОРОЙ ПОМОЩИ: Я бы не рекомендовал прокалывать мозоли, особенно на стопе, — велик риск попадания инфекции в открытую рану. Оставь мозоль в покое и перестань бегать, пока она не заживет. Хорошо помогает в этом деле специальный мозольный пластырь. Если совсем не можешь жить без пробежек, воспользуйся секретом профессионалов — заклей мозоль обычным скотчем. Но если все же решил проколоть — делай это в стерильных условиях и протертой спиртом иголкой, потом обязательно обработай чем-нибудь дезинфицирующим, лучше всего элементарной зеленкой. После закрой рану бинтом или бактерицидным пластырем.

Можно ли мне использовать пилинг с AHA-, BHA-кислотами (женский Faberlic, например), если я хочу избавиться от черных точек? Кожа у меня чувствительная.

СЕРГЕЙ, 19 ЛЕТ

ИРИНА РОДИОНОВА, ВРАЧ-ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА "РИММАРИТА": Да, попробуй Faberlic — это легкий пилинг для домашних условий. Если появится раздражение, обратись к косметологу — он подберет средство специально для твоей кожи.

ОДНИМ СЛОВОМ

СРЕДСТВО ОТ СТРЕССА, НО НЕ ПИВО И НЕ ЛЕКАРСТВО?

МОЛОКО

В нем содержатся "успокаивающая" аминокислота триптофан и кальций, помогающий мозгу ее усваивать. Чтобы быть спокойным, как скала, выпивай каждый день по стакану.

ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA

ЯРЧЕ СТИЛЬ. КРУЧЕ НРАВ.
SHIFT_the way you move
NISSAN
MP3
QASHQAI

NISSAN QASHQAI.
БРОСАЯ ВЫЗОВ ГОРОДСКОЙ СТИХИИ.

- Клиренс 200 мм
- Bluetooth®
- Мультимедийная консоль Nissan Connect[1] (навигация, MP3)
- Панорамная крыша[2]
- Система полного привода ALL MODE 4x4[2]
- ESP[2]
- Вариатор Xtronic CVT[2]
- Камера заднего вида[2]
- 18" легкосплавные диски[2]

www.nissan.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

NISSAN FINANCE[3]
«защищенный кредит»

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
☎ 8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[4]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

[1] Ниссан Коннект – многофункциональная консоль. [2] Перечисленные опции входят не во все комплектации. [3] Услуги по кредитованию по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия ЦБ РФ №1). Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО» (лицензия С № 3256 77, выдана ФССН РФ) и ЗАСО «ЭРГО Русь» (лицензия С № 0177 78, выдана ФССН РФ). [4] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

ГОЛЬФ

МАРИЯ ВЕРЧЁНОВА

Мария Верченова лучше всех в нашей стране играет в гольф, и даже к нам на съемку она пришла с парой симпатичных клюшек. О них мы и решили поговорить.

1. Куда свозить свою клюшку, пока на дворе бабье лето?
Я бы советовала в первую очередь подумать об Анталии — там бешеное количество замечательных полей, хорошая погода, не нужна виза и туда удобно лететь. Другое хорошее место — Южная Испания. Я там занимаюсь в гольф-академии под Малагой. Ну и, конечно, если есть время и деньги — прекрасные поля в Штатах, Азии, Англии и Шотландии.

2. Как часто надо менять старую клюшку на новую?
Клюшки обычно служат года два, даже меньше. Они внешне крепки, но на головке клюшки есть канавки, которые от соприкосновения с песком стачиваются… К тому же появляются новые технологии, улучшаются материалы для клюшек, приходится все время их менять. Цена набора клюшек — примерно 2000 евро.

3. Сколько клюшек нужно для счастья?
В бэге (сумке для гольфа) 14 клюшек. Когда я была маленькой, у меня была любимая клюшка, но сейчас я понимаю, что надо любить каждую одинаково.

ВОЗРАСТ: 25 лет
РОСТ: 176 см
ВЕС: 59 кг
ПОБЕДЫ: трехкратная чемпионка России (2004, 2006 и 2010 годы), победительница Открытых чемпионатов Австрии, Словении, Латвии, серебряный призер чемпионата мира среди студентов, игрок Женского европейского гольф-тура (LET)

4. Сколько весит клюшкина сумка?
16–18 кг, плюс мои личные вещи, так что при каждом перелете попадаем на деньги — доплата за перевес.

5. Как быть, если у тебя с твоей клюшкой не получается свинг?
Есть компьютерные программы по профессиональному анализу свинга (основного удара в гольфе), одна из них — V1. Видеозапись твоего удара анализирует компьютер, и ты можешь увидеть, что и где нужно подкорректировать, чтобы свинг был лучше.

6. Если твоим клюшкам не хватает грина…
За грином (площадкой вокруг лунки) ухаживают гринкиперы. Трава там должна быть идеальной (перед турниром даже измеряют скорость качения мяча по грину). Другие необходимые для гольфа люди — кэдди. Это помощники игроков, которые носят за нами бэги. Работа тяжелая, одна игра — это путь в 10–12 км. У каждого игрока свой кэдди, который летает с ним по турнирам. Кстати, машинки для гольфа — дурной тон. Ими пользуются либо чайники, либо дедули, а настоящие гольфисты ходят пешком.

ФОТО: ЕВГЕНИЙ ВОЕНСКИЙ; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА

A BREAKTHROUGH
TO THE 21ST CENTURY*
45
30
60
PERRELET
1777
TURBINE
A1047/1

PARTNER OF
HH
FONDATION DE LA
HAUTE HORLOGERIE

PERRELET
1777
Создатель автоматических часов

*Выдающиеся достижения 21-го века

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

Москва: бутик «SUBLIME», ГУМ, Красная пл.,3, (495) 620-33-11; бутик «SUBLIME», ТЦ Весна, Новый Арбат, 19/1, (495) 543 987; салон «CASSAFORTE», Столешников пер., 14, (495) 411-76-54; салон «ТАЙМ АВЕНЮ», Петровка, 17/1, (495) 621-96-33; салон «ТАЙМ АВЕНЮ», ТЦ Атриум, ул. Земляной вал, 33, (495) 937-62-05. **Екатеринбург:** салон «СТУДИЯ ВРЕМЕНИ», ТЦ Гермес Плаза, Малышева, 16, (343) 385-02-11. **Сочи:** салон «ИМИДЖ», Воровского, 4, (8622) 66-50-82. **Ростов-на-Дону:** салон «18 КАРАТ», Чехова пр., 35/30, (863) 250-11-11. **Ставрополь:** салон «СТИЛЬ ТАЙМ», Дзержинского, 133, (8652) 26-03-57. **Новороссийск:** салон «ЭПОХА», Свободы, 3/5, (8617) 60-57-22. **Тюмень:** салон «ТИК-ТАК», Республики, 131, (3452) 44-18-77. **Красноярск:** салон «Гринвич», ТЦ Планета, ул. 9 мая, 77, (3912) 76-87-37. **Кемерово:** салон «СТЕРХ», Советский пр-т, 33, (3842) 25-3727.

www.perrelet.com

реклама

ПЛАСТИКОВАЯ КАША

До недавнего времени считалось, что опасен только пластик, содержащий похожий по действию на эстроген химикат бисфенол А. Исследования Университета Северной Каролины показали, что пищевой пластик содержит и другие химикаты, сходные с бисфенолом А по действию. При длительном хранении пищи, завернутой в пластик, эти вещества переходят из пластика в еду. Список последствий для организма внушителен — рак простаты, яичек, молочных желез, нарушения работы мозга, диабет, бесплодие, сердечно-сосудистые заболевания. Да здравствуют свежие продукты!

ВИШЕНКА ПРОТИВ ТОРТА

Высокий уровень жиров в крови — больше 1,5 г на литр — грозит тебе целой россыпью раков — почек, кишечника, легких. Как утверждают в Университете Аризоны, причина в том, что **лишний жир, или по-научному — лишние триглицериды, активизирует действие свободных радикалов.** Выпивай по стакану вишневого сока в день — через месяц уровень триглицеридов в крови снизится на 10%. Кстати, высокий уровень триглицеридов далеко не всегда означает, что ты ешь много сала с маслом — это может быть еще и следствием неправильной работы печени.

15

МИНУТ ТРЕБУЕТСЯ СИГАРЕТНОМУ ДЫМУ С МОМЕНТА ВДЫХАНИЯ, ЧТОБЫ НАЧАТЬ РАЗРУШАТЬ ДНК

ОДИНОКАЯ БЕССОННАЯ НОЧЬ

Те, кто недостаточно спит, толстеют, зарабатывают проблемы с сердцем, глазами и мозгами. Но это еще не все — британские ученые выяснили, что невысыпающиеся люди в четыре раза чаще испытывают проблемы в отношениях с противоположным полом, чем те, кто честно храпит от звонка до звонка.

ФОТО: FOTOIMEDIA, PHOTOXPRESS

MITSUBISHI Pajero.
Новый.
MITSUBISHI
MOTORS
Надежно.
PAJERO

MITSUBISHI MOTORS FINANCE

СТАВКА
ПО КРЕДИТУ 4,99%[1]

Митсубиши Моторс. Реклама. Товар сертифицирован. ООО «РОЛЬФ Импорт», официальный дистрибьютор и импортер автомобилей Mitsubishi в России. (1) 4,99% — маркетинговая процентная ставка по кредиту в рамках программы автокредитования Mitsubishi Motors Finance (Митсубиши Моторс Финанс; далее – «Программа»), реализуемая совместно с ЗАО «Райффайзенбанк» (Ген. лиц. ЦБ РФ № 3292 от 23.11.2007 г.; далее – «Банк»), указанная % ставка - это расчетная величина, которая достигается за счет снижения стоимости автомобиля Mitsubishi, приобретаемого по Программе. Указанная % ставка по кредиту может быть реализована при заключении кредитного договора с Банком на покупку нового автомобиля Mitsubishi Pajero (все комплектации без доп. оборудования, 2010 и 2011 г.г. выпуска; далее – «автомобиль») при одновременном предоставлении специальной цены официальными дилерами автомобилей Mitsubishi на приобретаемый с помощью кредитных средств автомобиль, при условии получения кредита сроком на 12 месяцев и первоначальном взносе не менее 40% от стоимости автомобиля, с % ставкой по кредиту в кредитном договоре — 9,5%. Условия кредитования Банка: валюта кредита – рубли РФ; мин./макс. сумма кредита: 80 000 руб. / 3 000 000 руб.; срок кредита от 12 до 60 мес.; комиссия за выдачу кредита составляет 5500 рублей; ежегодное страхование риска угона/повреждения автомобиля (КАСКО, риски: повреждения, полная гибель, утрата), мин. тариф КАСКО определяется соответствующими страховыми компаниями и может учитывать возраст, водительский стаж, другие параметры; штраф за неуплату в срок суммы очередного платежа по кредиту и/или процентов — 0.1% от суммы просроченного платежа за каждый календарный день просрочки. Минимальная сумма для осуществления частичного досрочного погашения кредита - 10 000 руб. без учета суммы ежемесячного платежа. При погашении кредита через третьих лиц возможна комиссия. Обеспечение по кредиту — залог приобретаемого автомобиля. При условии учета совокупного дохода супругов - поручительство одного из них с наименьшим среднемесячным доходом. Вся информация (в т.ч. по кредитным условиям Банка), указанная выше, действительна на 01 августа 2011 года. Банк вправе вносить изменения в условия кредитования, тарифы, состав услуг и параметры банковских продуктов по собственному усмотрению по независящим от ООО «РОЛЬФ Импорт» причинам в течение срока действия данного кредитного предложения и самостоятельно принимает решение о заключении соответствующих договоров/предоставлении услуг на основании всей предоставленной информации и в соответствии с внутренними требованиями к заемщику. Данное кредитное и рекламное предложение действует с 01.08.2011 г. по 30.09.2011 г. (включительно), носит информационный характер, не является публичной офертой и ограничено наличием автомобилей у официальных дилеров Mitsubishi, на которые оно распространяется. На данном рекламном макете изображен Mitsubishi Pajero 3.0 Ultimate 5 AT S86 (Паджеро 3.0 Алтимейт 5 AT C86) без доп. оборудования, 2012 г. модельного года. Подробную информацию обо всех условиях кредитования по данному предложению можно получить в салонах официальных дилеров автомобилей Mitsubishi, по телефону 8-800-250-60-60.

www.MITSUBISHI-MOTORS.ru

ДО И ПОСЛЕ

В исследовании сексологов Массачусетского университета утверждается, что перед первым сексом женщины с подозрением относятся к признанию в любви от мужчин, им больше по душе сантименты после акта. А вот мужчинам — наоборот. Автор работы профессор Джошуа Акерман пишет, что именно признание девушек в любви часто и мотивирует многих мужчин на секс.

64
ПРОЦЕНТА ВСЕХ ТРАВМ ПЕНИСА ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ СЕКСА С НЕПОСТОЯННЫМ ПАРТНЕРОМ

Источник: Journal of Sexual Medicine

Что сказала мама

Австралийские сексологи опросили 1000 женщин в возрасте 40-65 лет.

55%	из них сообщили, что встречались с мужчиной моложе них
60%	предпочитают, чтобы партнер был лет на 5 моложе
25%	чувствуют себя более сексуально удовлетворенными, чем 20 лет назад
40%	встречались с мужчиной на 10 лет моложе
29%	интересуются мужчинами помоложе, потому что у них больше энергии
28%	считают, что молодые мужчины хороши тем, что у них нет “эмоционального багажа”

ГЕЙ-РАДАР

Во время овуляции женщина легче угадывает сексуальную ориентацию мужчин, выяснили ученые в Университете Торонто. Они показывали 40 студенткам, принявшим участие в эксперименте, фотографии мужчин — гетеросексуалов и открытых геев. Чем ближе тестируемые были к середине цикла, тем меньше они совершали ошибок, отгадывая ориентацию сфотографированных.

КЛЕЙ ДЛЯ СЕРДЦА

Итальянские ученые кормили страдающих от разрыва романтических отношений добровольцев гидрокситриптофаном (эта БАД продается, как правило, под сокращенным латинским названием 5-HTP) — прекурсором серотонина. **После трех недель приема добровольцы, принимавшие БАД, чувствовали себя гораздо спокойнее, чем те, кто был лишен препарата.**

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

РЕКЛАМА

МОСКВА: ТРЦ «ЕВРОПЕЙСКИЙ», ТРК «ВЕГАС» КРАСНОДАР: ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ КРАСНОДАР»
DKNYJEANS.COM/INTERNATIONAL

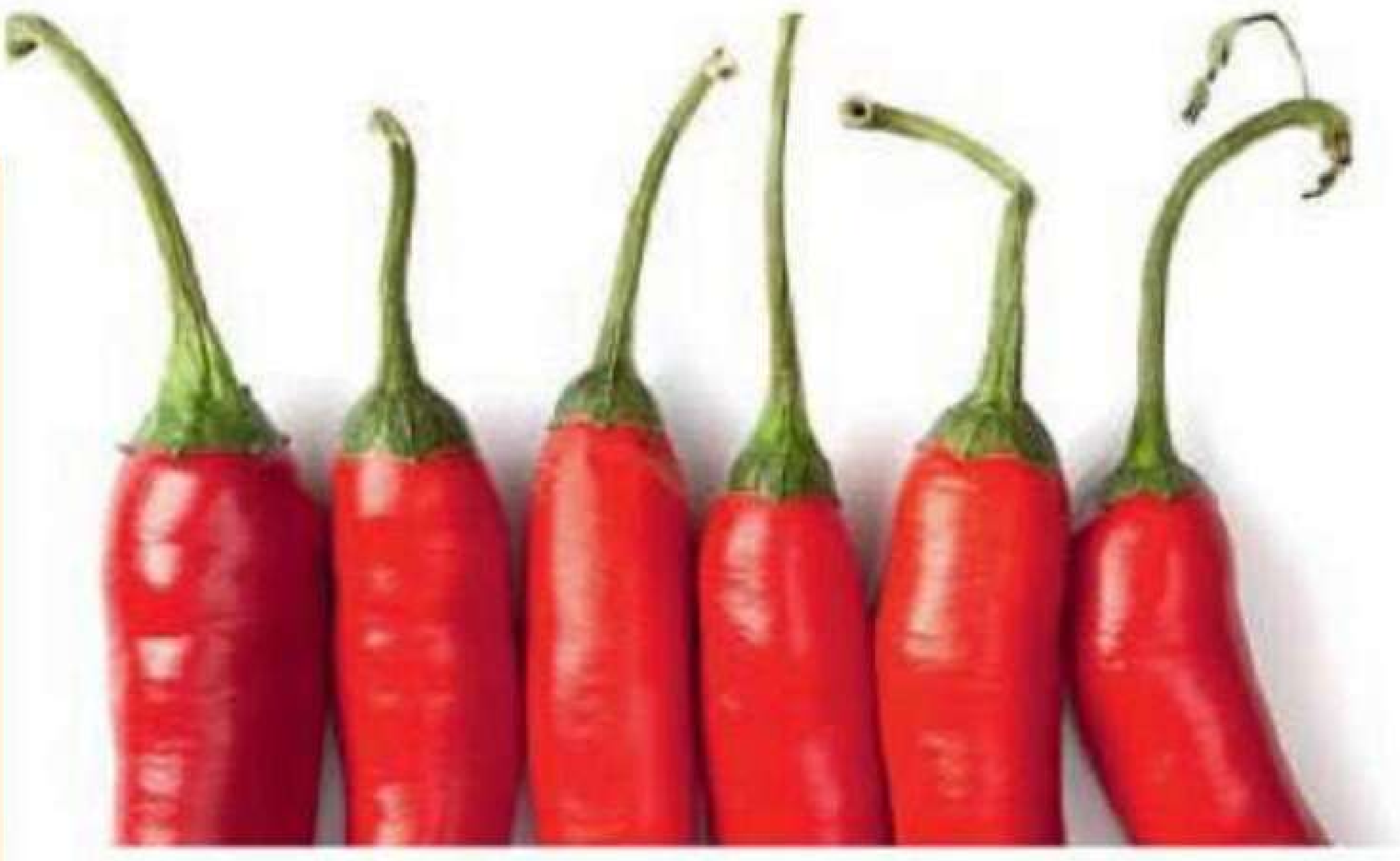
ХУДОЕ ПИТЬЕ

Хорошие новости. Сотрудники Барселонского университета протестировали 1249 добровольцев. Те из них, кто регулярно выпивал по пол-литра пива в день, были худее и реже страдали диабетом, чем те, кто пил больше или меньше. Раньше считалось, что свойством бороться с ожирением и диабетом обладает вино. Сейчас все больше сторонников завоевывает теория, что ключевым фактором является именно потребление небольшого количества алкоголя, а не вид напитка, его содержащего.

Самое банальное исследование месяца

Кальций полезен для твоих костей

Университет штата Иллинойс



ОСТРАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Красный острый стручковый перец не только помогает сжечь жир — это еще и одно из самых богатых витамином C растений. И его несложно вырастить хоть на подоконнике.

ПРОЦЕНТ ОТ ДНЕВНОЙ ДОЗЫ ВИТАМИНА C В 100 Г ПРОДУКТА	
ЧИЛИ	350
АПЕЛЬСИНЫ	110
ЛАЙМЫ	90
ЧЕРНИКА	50
АНАНАСЫ	25
ГРУШИ	10

Нут

ЧЕМ ОН ХОРОШ? **Это отличный источник клетчатки — в половине стакана бобов целых 5 г.** Благодаря им твой желудок работает лучше и чувствует себя полным дольше.

КАК ЕГО ЕСТЬ? Смешать (вареный или консервированный) нут в блендере с чесноком, лимоном и кунжутной пастой, чтобы получить хумус — шедевральную ближневосточную закуску. Или использовать как гарнир — для этого потушить (опять-таки предварительно отваренный) с помидорами и шпинатом.

ФОТО: FOTOIMEDIA

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМАНДЫ SAUBER F1
РЕКЛАМА

CERTINA
swiss time maker 1888

ENERGETIC & PRECISE
precisely you...

TACHYMETER
CERTINA
1888
CHRONOGRAPH
GMT
DS PODIUM

DS **PODIUM** GMT

GMT – ВТОРОЙ ЧАСОВОЙ ПОЯС (24-Ч)
12-ЧАСОВОЙ СЧЕТЧИК ХРОНОГРАФА

Противоударный корпус • Сапфировое стекло •
Водонепроницаемость до 100 м • Нержавеющая сталь
19 950 руб.*
WWW.CERTINA.COM

*рекомендованная розничная цена
** «ЭНЕРГИЧНЫЙ И ТОЧНЫЙ
Именно ты»
Официальный дистрибьютор ООО «Своч Груп (РУС)», 121099, г. Москва,
Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48

КОГДА ВСЕ СЛОВА И ПОСТУПКИ ОСТАНУТСЯ ПОЗАДИ,
ТЫ СПРОСИШЬ СЕБЯ: «ДОСТАТОЧНО ЛИ Я СКАЗАЛ И СДЕЛАЛ?»
КАК ТЫ ШЕЛ ПО ЖИЗНИ –
БРОСАЛСЯ НАВСТРЕЧУ НЕИЗВЕДАННОМУ
ИЛИ ШАГАЛ ПО ПРОТОРЕННОЙ ДОРОГЕ СУДЬБЫ?
КОГДА НАСТАНЕТ ВРЕМЯ УХОДИТЬ,
LEVI.COM

ТЫ СПРОСИШЬ СЕБЯ: «СДЕЛАЛ ЛИ Я ЭТОТ МИР ЛУЧШЕ?»
У ТЕБЯ ЕСТЬ ВСЕ:
ВОЛЯ, РАЗУМ, СЕРДЦЕ И ТО, ЧТО ТЫ НОСИШЬ.
ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ ЗАВИСИТ,
КАКИМ ТЕБЯ ЗАПОМНЯТ И ЧТО ОСТАНЕТСЯ ПОСЛЕ ТЕБЯ.
GO FORTH*
Levi's®

©2011 LEVI STRAUSS & CO.
*ВПЕРЕД!
реклама

ЭЛЕМЕН

Животная страсть

НЕСПЕШНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПОВЕРХНОСТИ ЖЕНЩИНЫ ПРОДОЛЖАЕТСЯ, И СЕГОДНЯ МЫ ОСТАНОВИМСЯ НА ДЕВУШКИНОМ ЖИВОТЕ. ЕСЛИ ОНА, КОНЕЧНО, ПОЗВОЛИТ.

1

СКЛАДКИ НА ЖИВОТЕ — ПРИЧИНА ЖЕНСКОЙ НЕУВЕРЕННОСТИ И МНИТЕЛЬНОСТИ ДАЖЕ В ТОЙ СИТУАЦИИ, КОГДА СТЕСНЯТЬСЯ, КАЗАЛОСЬ БЫ, ПОЗДНО

Именно из-за них, этих складок, многие недолюбливают позу "мужчина сверху" (особенно когда ноги за ушами). В общем, не разглядывай ее живот и уж тем более не разглаживай.

2

КАЖДЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ 1000 ШАГОВ В ДЕНЬ СПОСОБНЫ СО ВРЕМЕНЕМ НА 6–17% УМЕНЬШИТЬ ОКРУЖНОСТЬ ЖЕНСКОЙ ТАЛИИ

Если American Journal of Preventive Medicine не врет, то наш тебе совет: чаще выгуливай девушку, чаще.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

НТАРНО

3

В РОССИИ В СРЕДНЕМ КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЧЕЛОВЕК ПОЯВЛЯЕТСЯ НА СВЕТ НЕТРАДИЦИОННЫМ ПУТЕМ — С ПОМОЩЬЮ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ

В Великобритании количество детей, родившихся с помощью кесарева сечения, за последние 30 лет увеличилось втрое. А в Соединенных Штатах почти каждый третий ребенок появляется на свет таким образом.

4

ПУПОК И ПРИЛЕГАЮЩИЕ ВЛАДЕНИЯ — ОДНА ИЗ САМЫХ НЕОДНОЗНАЧНЫХ ЭРОГЕННЫХ ЗОН НА ТЕЛЕ ДЕВУШКИ

Одна только и ждет, чтобы ты там поцеловал, другой от любого прикосновения становится дико щекотно, а третья терпеть не может, когда прикасаются к животу. Живот вообще одно из самых уязвимых мест у любого животного, и защищать его — инстинкт. Будь аккуратен в этих краях.

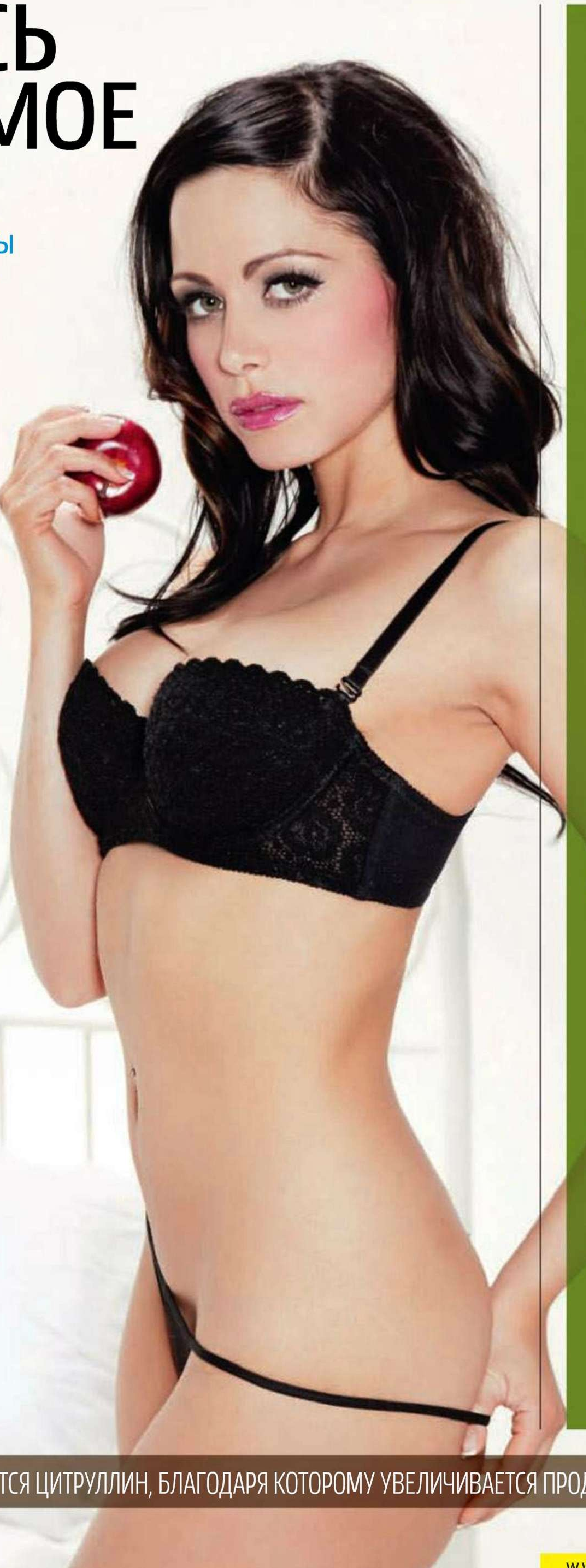
5

ТАНЕЦ ЖИВОТА ПРИСУТСТВУЕТ В БОЛЬШИНСТВЕ РЕЙТИНГОВ САМЫХ СЕКСУАЛЬНЫХ ТАНЦЕВ — НАРАВНЕ С ТАНГО, ФЛАМЕНКО И БАЧАТОЙ

Если отвлечься от его эстетической составляющей, можно сказать вот что: в танце задействованы мышцы живота, таза, торса, спины и шеи, и в результате регулярного исполнения у танцовщицы улучшается осанка. Также у женщины тренируются мышцы, которые обычно нужны во время родов. КПД танца живота — 300 сожженных ккал в час.

СЛУЧИЛОСЬ ПОПРАВИМОЕ

КОГДА ДЕВУШКА ОБИДЕЛАСЬ ИЛИ РАССТРОЕНА, ПРАВИЛО "ПОСТУПАЙ С ДРУГИМИ ТАК, КАК ХОЧЕШЬ, ЧТОБЫ ПОСТУПАЛИ С ТОБОЙ" НЕ РАБОТАЕТ. С НЕЙ НАДО ПО-ОСОБЕННОМУ.



1. Молчание не золото

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Когда ты расстроен, тебя лучше не трогать, потому что тебе нужно время, чтобы все обдумать. И ты, в полной уверенности, что твоя женщина устроена так же, занимаешься своими делами. Как ни в чем не бывало.

ЕЕ МЫСЛИ "Он не понял, что обидел меня, бесчувственный сухарь. Или понял и специально игнорирует. Мне так плохо, а он развлекается. Я ему безразлична".

КАК НАДО Заметив, что девушка надулась или замолчала (верный признак обиды), поговори с ней. Женская натура проста, как три рубля: озвучив и обсосав проблему, девушка вскоре о ней забудет, а запомнит исключительно твое сочувствие. Тебе это только на руку.

2. Знаки невнимания

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Когда ты не в духе, знаки внимания и забота раздражают тебя, потому что никак не помогают решить проблему. Вот ты и отбиваешься от них, как от надоедливых комаров. И сам не торопишься эти знаки внимания проявлять.

ЕЕ МЫСЛИ "Он не знает, как утешить меня. Боится проявить слабость. Даже когда мне плохо, его заботит только собственная гордость. Эгоист!"

КАК НАДО Как бы ни была чужда тебе роль курицы-наседки, наступил момент вжиться в нее. Налей расстроенной чаю (или чего она там у тебя любит?), подоткни одеяло, обними ее и утри слезы. Звучит так себе, а что делать.

3. Ненужный совет

ТВОИ ДЕЙСТВИЯ Если у тебя проблема, ее надо решить. Если она не решается, поможет совет какого-нибудь знающего человека. Вот и девушке с проблемой ты стремишься посоветовать полезное — ты же для нее авторитет.

ЕЕ МЫСЛИ "Он не слушает меня и гнет свою линию. Ему кажется, что мои проблемы ничего не стоят".

КАК НАДО Мысленно посчитай до 10 и постарайся молча выслушать все ее жалобы. Время от времени вставляй междометия и короткие фразы вроде "Ну надо же!" или "Ужас". Пересиль себя и не давай советов — сейчас девушке надо выговориться (см. пункт 1).

КОРОЛЕВА-ТО ГОЛАЯ

Купание голышом — разве не для этого создан бархатный сезон? Убеди ее, что для этого.

УБЕДИ

Тебя купание нагишом привлекает потому, что рядом голая девушка. Ее привлекает совместное приключение. "Когда вы вместе собираетесь сделать что-то рискованное, вы становитесь настоящей командой, — объясняет секс-эксперт Бриджет Марквардт. — Ну и чувство свободы — девушкам оно доставляет удовольствие". Поэтому акцентируй внимание на том, что это совместный риск, и обещай раздеться первым.

УСПОКОЙ

Не будь слишком напористым, заставляя ее сбросить остатки одежды, — пусть помнется сколько нужно. Можешь даже пообещать взять ее купальник с собой в воду — на случай, если он ей понадобится. И не слишком-то приставай к даме в воде — просто будь рядом и оберегай от гадов. Как говорит Марквардт, "спокойные мужчины всегда сексуальнее".

P.S. НАПОМИНАЕМ: В АРБУЗЕ СОДЕРЖИТСЯ ЦИТРУЛЛИН, БЛАГОДАРЯ КОТОРОМУ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СЕКСА

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

HAMILTON

SHAPING TIME SINCE 1892

RAILROAD AUTO CHRONO

Механические часы с автоподзаводом – сделано в Швейцарии

WWW.HAMILTONWATCH.COM

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. Официальный дистрибьютор ООО "Свотч Груп (РУС)", юридический адрес 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 31, стр. 1, тел. [illegible] 48. Время обретает форму с 1892 г.

А КВАС Я ПОПРОШУ ОСТАТЬСЯ

ЗАМЕТКИ ИВАНА ГЛУШКОВА О ТОМ, КАК ПРЕВРАТИТЬ ВОДУ В РУССКУЮ НАРОДНУЮ КОЛУ.

ЧТО НАДО:
300 г белого ржаного солода
100 г меда
3 л воды
Изюм, мята, дрожжи

Казалось бы, схема отработана: пошел в магазин, купил кваса, колбасы, хлеба, пообедал. Но кто, из чего и где сделал эти хлеб с квасом, не говоря уж о колбасе, — неведомо. Поэтому мы и задумали вручную воспроизводить готовую магазинную еду и рассказывать, как именно мы это сделали. Начнем вот как раз с кваса.

Мы решили приготовить самый классический простой белый квас, который сейчас практически нигде не продают. А ведь, например, ту же окрошку по правилам надо готовить только с ним.

Поскольку большую часть работы за тебя делают бактерии, контролировать которые довольно трудно, к заквашиванию надо приноровиться. Достойный напиток, который удовлетворил всю редакцию, у нас получился с шестого раза. Если вычесть из этих шести порцию-другую, забытые на кухонном столе перед внеплановой командировкой, и еще пару, невозможно горчившую из-за плохого солода, получается, что приготовить квас не так сложно. Но все же не рекомендуем созывать гостей на первую же закваску — для начала стоит отточить мастерство.

1

Сооруди закваску. Разболтай 2–3 г свежих дрожжей в теплой воде с парой столовых ложек муки до консистенции жидкого кефира. Добавь пару немытых изюмин, черносливин или других сухофруктов — на них всегда живут дрожжевые грибки. Подержи часиков 8 в тепле, потом еще часиков 8 в холодильнике — и закваска готова (в интернете советуют просто положить в квас дрожжи, не заморачиваясь, но это в корне неверно).

2

Когда закваска готова, делай сусло — густую основу кваса. Для этого смешай солод с медом и залей, постоянно помешивая, кипятком до консистенции густого теста. Это и есть сусло, которое теперь надо разбавить оставшейся водой (горячей), остудить градусов до 40, добавить закваску, отвар мяты или изюм (если хочется) и поставить в тепло бродить на ночь, часов на 10–12. Поутру квас нужно процедить, разлить по бутылкам и отправить в холодильник еще дня на два-три.

3

В результате у нас получился легкий, кисловатый, немного газированный, мутный напиток с медовым привкусом, но совершенно без медовой сладости. Для окрошки, впрочем, лучше обойтись без меда, добавив к солоду, например, ржаной, пшеничной или гречневой муки. И муку, и солод несложно купить в интернете на сайтах вроде "все для домашнего хлебопечения и пивоварения".

ВАЖНО! ГУЩУ, КОТОРАЯ ОСТАЛАСЬ НА ДНЕ ЕМКОСТИ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПЕРВОЙ ПОРЦИИ КВАСА, НЕ ВЫБРАСЫВАЙ. ЕСЛИ ДЕЛАТЬ КВАС РЕГУЛЯРНО, КАЖДУЮ НОВУЮ ПОРЦИЮ МОЖНО ЗАКВАШИВАТЬ СТАРОЙ ГУЩЕЙ (ДЕРЖИ ЕЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ), ДОБАВЛЯЯ ТУДА ИЗЮМ ДЛЯ ОСВЕЖЕНИЯ ДРОЖЖЕВОЙ КУЛЬТУРЫ.

P.S. ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПРИВЫЧНЫЙ ТЕМНЫЙ КВАС, СУСЛО НУЖНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАПЕЧЬ В ДУХОВКЕ (6 ЧАСОВ ПРИ 100°С)

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE
SWISS
MADE

реклама

FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live your passion*
with Maxime Manufacture

Новации и безупречное качество – девиз Frederique Constant. Высокое мастерство и страсть к точности и деталям движет нашими мастерами при создании современных швейцарских часов классического дизайна по исключительной цене.

www.frederique-constant.com

ProTime
Distribution

Эксклюзивный дистрибьютор в России
Тел. (495) 926 0700
www.protime-distribution.com

* Живи со страстью

Начини раком

КРЕВЕТОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ — ОТЛИЧНАЯ ЗАКУСКА. МЫ ГОТОВИМ ЕГО ОЧЕНЬ ВКУСНО И ОЧЕНЬ ПРОСТО.

1 Выбираем гадов

Лучше всего, конечно, покупать свежие, сырые креветки с головой и прочими частями тела. Нечищеные, при готовке они сохраняют больше аромата. Все прочие ингредиенты в рецепте — из расчета примерно на 35 штук среднего размера.

2 Усиливаем их вкус

Готовим простой рассол: стакан воды плюс пара столовых ложек соли и сахара. Размешай до полного растворения, добавь пару стаканов льда, положи в рассол креветки — и на полчаса в холодильник.

3 Запекаем

Варка забирает у ракообразных большую часть аромата. Поэтому разогреваем духовку до 180°С, вынимаем креветки из рассола, даем стечь лишней воде, обсушиваем их бумажным полотенцем и смазываем оливковым маслом с щепоткой молотого лаврового листа. Загружаем на 7–10 минут в раскаленную духовку, затем переворачиваем и запекаем еще 3–5 минут.

4 Добавляем соус

Смешиваем в блендере банку (400 г) консервированных помидоров, сладкий соус чили по вкусу (или табаско с 2–3 кусочками сахара), пару столовых ложек хрена, черный свежемолотый перец и отправляем в холодильник.

5 Остужаем и подаем

Креветки кладем в заранее охлажденную миску и отправляем в морозилку. Вынимаем, ворошим и снова кладем в холод каждые 15 минут, пока не остынут. Подаем с соусом.

БЕЛКИ ЗА КОПЕЙКИ

5 крайне дешевых, но обильных источников белка. Цены примерные (коп. за 1 г белка).

82	ШПРОТЫ В МАСЛЕ
62	СЫРОК "ДРУЖБА"
60	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ
29	ПЕРЛОВАЯ КРУПА
23	ФАСОЛЬ СУХАЯ

КАКОВ ЖУК

Мы всегда выступали за разнообразие рациона. Разнообразь его тем, чем обычно кормишь своих домашних питомцев.

ЧТО	ЗАЧЕМ	ВКУС	КАК ГОТОВИТЬ
ГУСЕНИЦЫ	Для крепких мышц. Белка в гусеницах в три раза больше, чем в говядине.	Соленый, как у колбасы чоризо. Консистенция — как у сыра тофу.	Брось гусениц в кипяток и вари минут 30. Порежь маленькими кусочками вместе с луком, помидорами, перцем чили и туши еще полчаса, добавив столовую ложку порошка карри.
МУРАВЬИ	Для похудения. Муравьи богаты белком, и в них почти нет жира.	Похожи на бекон.	Залей муравьев горячим темным шоколадом и остуди в морозилке. Укрась конфеты листиками мяты.
СВЕРЧКИ	Для здоровых костей и зубов. Содержание кальция в них такое же, как в молоке.	Ореховый, с легкой ноткой ментола.	Обжарь, помешивая, на сильном огне в масле с чесноком и чили. Подавай с зеленым салатом, полив соком лайма.

P.S. ИЗРАИЛЬСКИЕ УЧЕНЫЕ СООБЩАЮТ: ОДИН КРАСНЫЙ ГРЕЙПФРУТ В ДЕНЬ СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ “ПЛОХОГО” ХОЛЕСТЕРИНА НА 20%

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, JOHANNA PARKIN

www.citroen.ru
CITROËN C5
НОВЫЕ ДИЗЕЛЬНЫЕ ДВИГАТЕЛИ
ГИДРОПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ПОДВЕСКА HYDRACTIVE 3+**
CITROËN C5
от 735 000 рублей***

* Креативные технологии
** Гидрактив 3+. Реклама. Товар сертифицирован.
*** Цена указана на Citroën C5 VTi 120, РКПП-6, Dinamique (Динамичный). Цена действительна до 30 сентября 2011 года.

Роскошный представитель бизнес-класса с развитым интеллектом, обновленный CITROËN **C5** приглашает Вас взглянуть на дорогу в новом свете. Новые фары со светодиодной подсветкой подчеркивают его динамичный стиль. Сочетание подвески Hydractive III+ и интеллектуальной системы противоскольжения обеспечивает точность управления и превосходный контроль в любых условиях. Удовольствие от вождения становится еще более ощутимым благодаря новой линейке дизельных двигателей HDI 140, HDI 200. Ощутите это удовольствие. Поддайтесь соблазну.

CRÉATIVE TECHNOLOGIE*

CITROËN

У Толстого все в порядке

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

116 кг мешали мне двигаться вверх — в прямом смысле. Я жил в старом доме без лифта, и подъем на девятый этаж занимал целую вечность с полутораминутной отдышкой посередине. Когда резко вставал — кружилась голова. Когда с друзьями ехал на дачу — еле запрыгивал в электричку. И так во всем.

Года три назад начал ходить в фитнес-клуб, но спустя два месяца вместе с деньгами закончился и энтузиазм. А вот аппетит не проходил, и вес только прибавлялся. Был один выход — сесть на диету, что я и сделал однажды, немного даже неожиданно для себя. Вместо всего привычного съедал по горстке отварного риса с соевым соусом четыре раза в день, плюс овощи-фрукты и лимонный фреш с водой (прочитал где-то, что он тоже помогает худеть). Через две недели весы показали на 6 кг меньше привычного. Тогда я подключил физкультуру: стал бегать, благо переехал к тому времени за город, учился отжиматься и подтягиваться, делать упражнения на пресс.

Таким вот образом за три месяца похудел до 87 кг. Хотел, правда, еще килограммов 10 сбросить, но что ни делал — вес не менялся. Стал еще меньше есть, больше занимался — и начал падать в обморок, так что пришлось оставить эксперименты.

Друзья меня, правда, до сих пор Толстым зовут — по привычке. Но это даже как-то приятно, напоминает о достижениях.

ФИЛИПП КОЧНОВ

Возраст: 18 лет
Рост: 189 см
Вес до: 116 кг
Вес после: 87 кг
Стаж похудения: 12 месяцев

АЛЬФРЕД БОГДАНОВ, К. М. Н., ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ: Лимонный сок никак не влияет на процесс потери веса. У некоторых людей он действительно может притуплять чувство голода, однако у большинства — лишь провоцирует аппетит: содержащиеся в нем лимонная кислота и другие вещества стимулируют желудочную секрецию. А если у человека гастрит или язвенная болезнь, то ему вообще лучше избегать подобных напитков, чтобы не вызвать обострение.

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда — микроволновая печь LG MH-6340FB с аксессуаром "пароварка" для приготовления вкусных и полезных блюд. А также — шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

P.S. 54% РОССИЙСКИХ МУЖЧИН СЧИТАЮТ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ ИХ ВОЗРАСТА НАХОДЯТСЯ В ПЛОХОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

fabishoes.it
FABI

реклама

В гостях у олли

ПРОРАЙДЕР РИЗ ФОРБС РАССКАЗЫВАЕТ, КАК ПРЫГНУТЬ ВЫШЕ ГОЛОВЫ НА СКЕЙТЕ.

Приличный скейтбордист просто не может жить без олли — прыжка на доске (без поддержки ее руками). Однако мировой рекорд — 1 м 14 см — не побьешь, просто оттачивая мастерство катания. “В спортзале я тренирую силу, координацию и концентрацию, которые делают отработку трюков гораздо эффективнее”, — делится опытом Риз Форбс, организатор Reese Forbes Ollie Challenge. Результат налицо: любитель подпрыгивает где-то на полметра, Риз давно перепрыгнул отметку 1 м 10 см. Как ты знаешь, быстросокращающиеся мышечные волокна, благодаря которым возможны взрывные ускорение и сила, играют ключевую роль в любом виде спорта. Над ними и работает Риз во время каждой тренировки.

БЫСТРОДЕЙСТВИЕ

Упражнения вроде приседаний с выпрыгиванием и жимового швунга со штангой заставляют мышцы реагировать молниеносно, поэтому включи их в регулярную тренировку. И выполняй в начале, когда мышцы еще не устали. 3–4 подхода по 3–5 повторов с 90-секундным отдыхом между подходами.

ТАКИЕ ТЯЖЕСТИ

Чем больше ты на себя берешь, тем больше силы скапливается в твоих запасниках. Для всех упражнений Риз рекомендует вес, который ты можешь поднять не более четырех раз подряд. 2–3-минутный отдых между подходами поможет восстанавливаться, так что в каждом подходе ты выжмешь максимум.

ЗАМЕДЛЕНИЕ

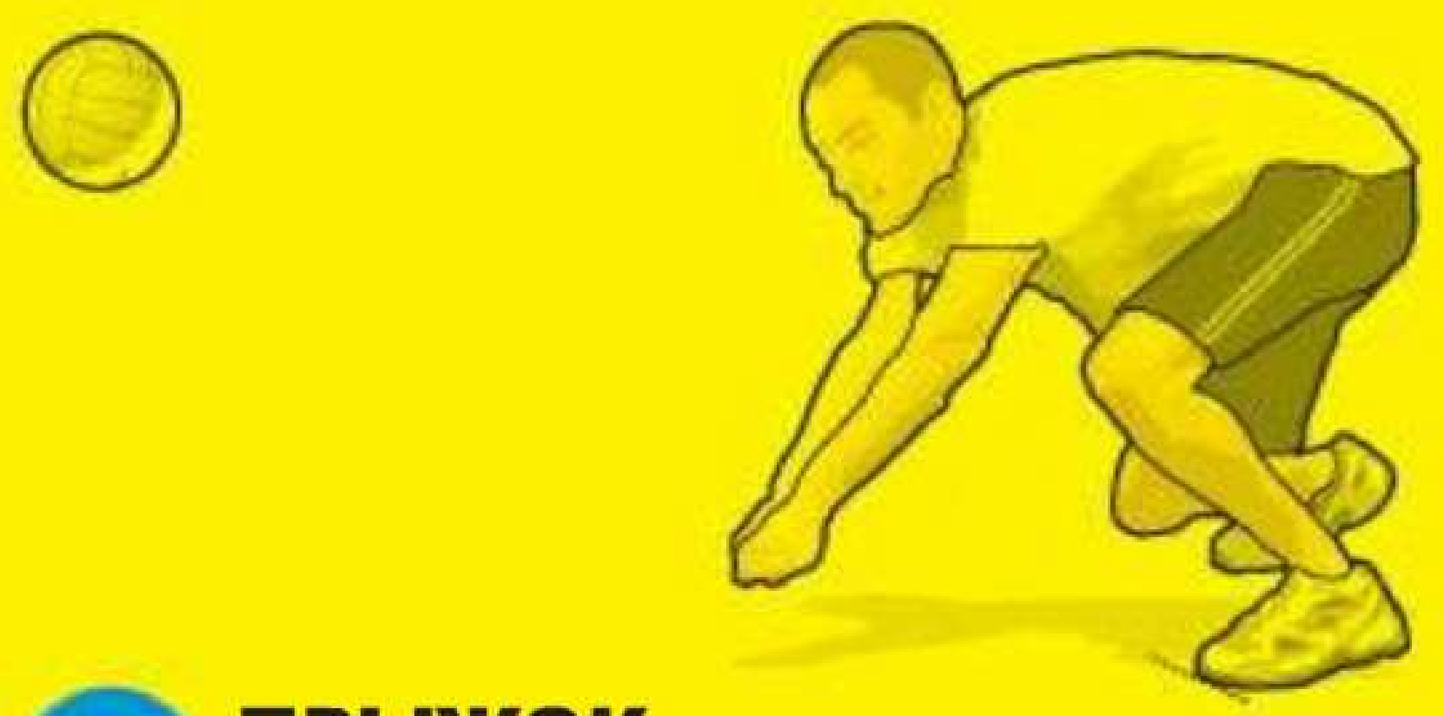
Во время упражнений на подъем веса делай 3–5-секундную паузу в нижней точке движения (например, когда штанга у груди во время жима лежа). Так ты погасишь инерцию, а после паузы выбрасывай штангу обратно вверх: нагрузка на мышцы увеличится, и будет задействовано больше быстросокращающихся волокон.

НЫРОК В ПЕСОК

Учись картинно, в полете, но без увечий отбивать волейбольный мяч.

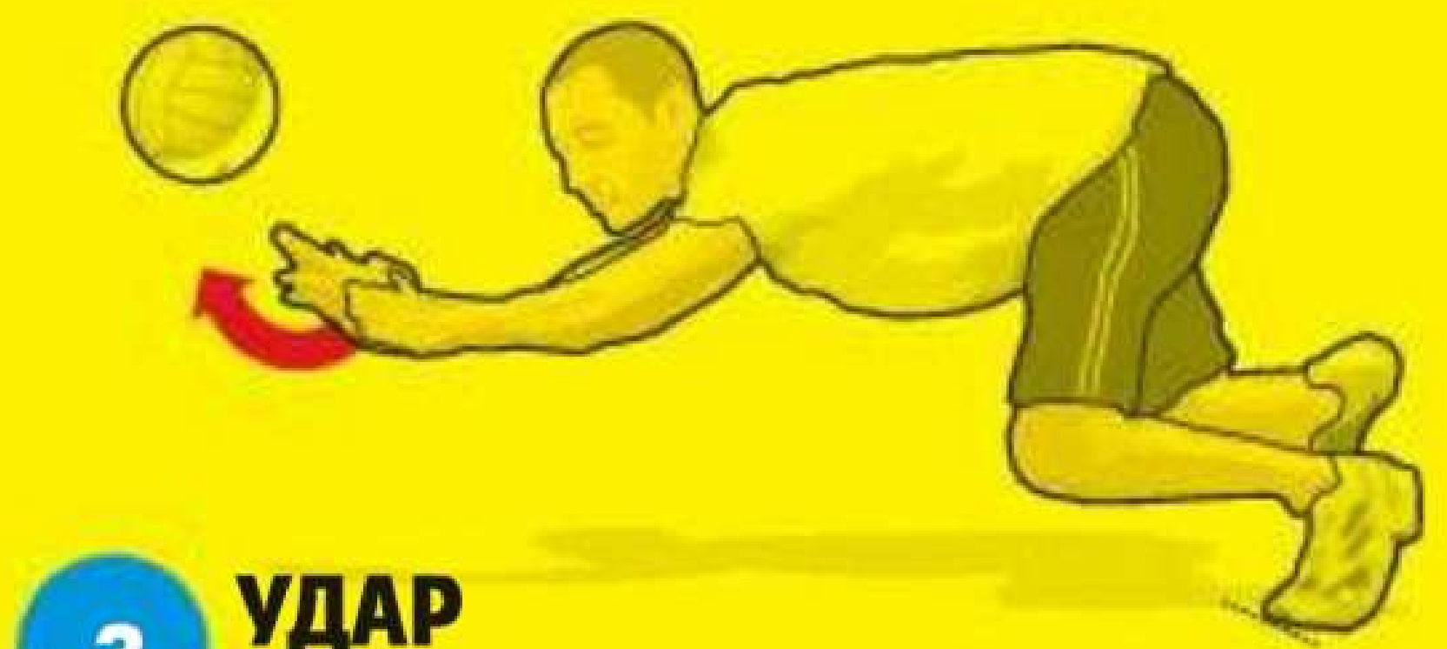
1 РАССТОЯНИЕ

Профессиональный спортсмен легко отобьет мяч, который вот-вот коснется песка в трех с половиной метрах от него. Ты же начни с малого: видишь, что чуть-чуть не успеваешь добежать до мяча, — ныряй за ним.



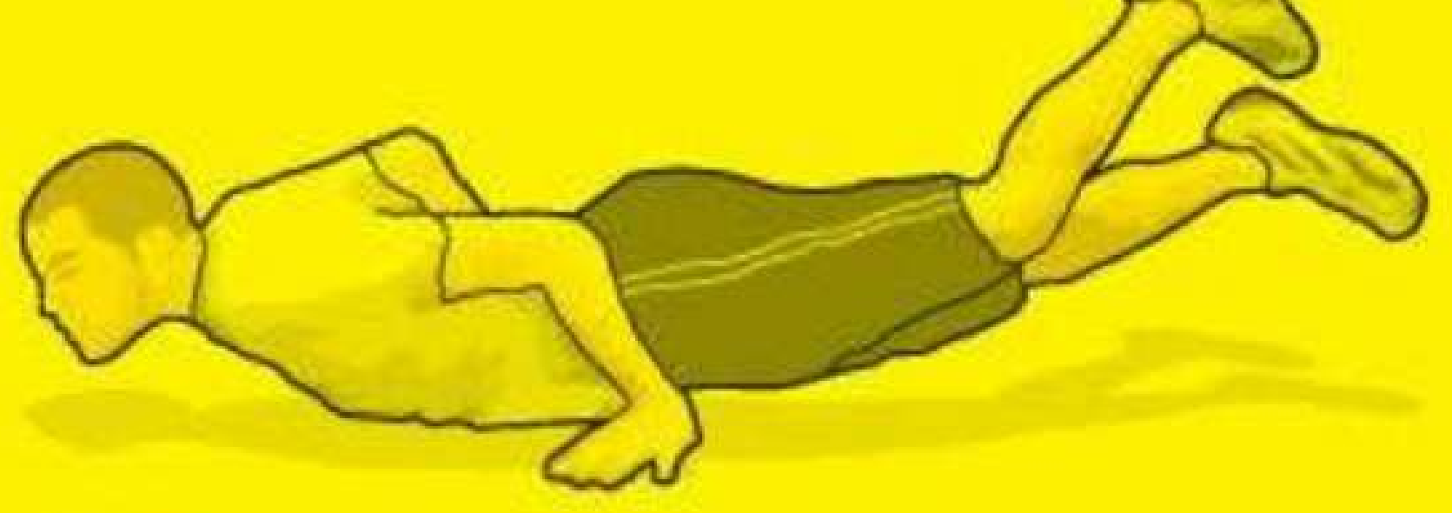
2 ПРЫЖОК

Согни ноги, чтобы они могли послать тебя вперед за мячом, как пружины. Ногой, которая ближе к мячу, делай небольшой шажок вперед, а другой одновременно с силой отталкивайся от песка. Вытяни руки — предплечья вместе, руки в свободном замке. И вперед. Высоко не летай — максимум 30 см от земли. На такой же высоте должен быть и мяч в момент удара.



3 УДАР

Отбивай мяч как обычно — предплечьями, не ладонями. Твоя задача — выбить мяч как можно выше, причем отправить его не противнику, а кому-нибудь из своей команды.



4 ПРИЗЕМЛЕНИЕ

Ударил по мячу — опусти руки, чтобы они самортизировали падение. Голову держи выше, иначе расшибешь подбородок. Приземляйся плашмя, чтобы сила удара от падения распределилась по всему торсу. И тут же вскакивай и смотри, где мяч.

P.S. ПОРЯДКА 70 КМ/Ч — НАЧАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ ВОЛЕЙБОЛЬНОГО МЯЧА ПРИ НОРМАЛЬНОЙ ПОДАЧЕ. НЕ ПОДСТАВЛЯЙСЯ

ФОТО: CORBIS OUTLINE/ФСА, ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

НЕЗАВИСИМОСТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

RAYMOND WEIL
GENEVE

Реклама

MAESTRO MOON PHASE

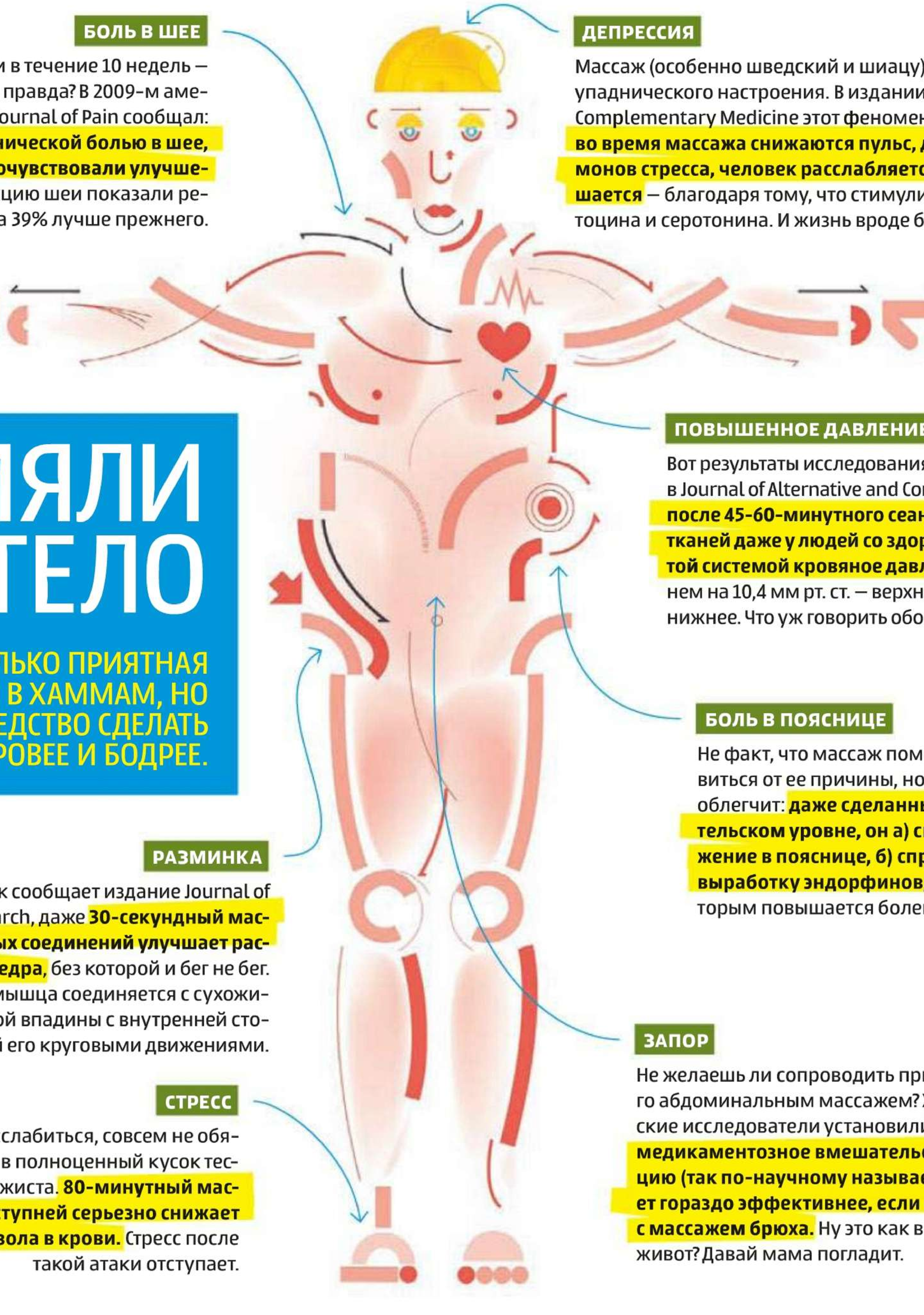
Автоматический механизм
Фаза Луны, дата
Сапфировое стекло с антибликовым покрытием
Ремень из кожи теленка, классическая застежка

www.raymond-weil.com

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

ЗАМЯЛИ ЭТО ТЕЛО

МАССАЖ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРИЯТНАЯ ЧАСТЬ ЭКСКУРСИИ В ХАММАМ, НО И ПРОВЕРЕННОЕ СРЕДСТВО СДЕЛАТЬ СЕБЯ ЗДОРОВЕЕ И БОДРЕЕ.



БОЛЬ В ШЕЕ

10 сеансов массажа шеи в течение 10 недель — не так уж и невыполнимо, правда? В 2009-м американский Clinical Journal of Pain сообщал: **55% пациентов с хронической болью в шее, пройдя подобный курс, почувствовали улучшение.** И в тесте на дисфункцию шеи показали результат в среднем на 39% лучше прежнего.

ДЕПРЕССИЯ

Массаж (особенно шведский и шиацу) может вывести тебя из упаднического настроения. В издании Journal of Alternative Complementary Medicine этот феномен объясняется так: **во время массажа снижаются пульс, давление, уровень гормонов стресса, человек расслабляется, а настроение повышается** — благодаря тому, что стимулируется выработка окситоцина и серотонина. И жизнь вроде бы налаживается.

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Вот результаты исследования, опубликованного в Journal of Alternative and Complementary Medicine: **после 45-60-минутного сеанса глубокого массажа тканей даже у людей со здоровой сердечно-сосудистой системой кровяное давление снижается** в среднем на 10,4 мм рт. ст. — верхнее и на 5,3 мм рт. ст. — нижнее. Что уж говорить обо всех остальных.

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

Не факт, что массаж поможет избавиться от ее причины, но вот страдания облегчит: **даже сделанный на любительском уровне, он а) снимет напряжение в пояснице, б) спровоцирует выработку эндорфинов,** благодаря которым повышается болевой порог.

РАЗМИНКА

В помощь легкоатлетам. Как сообщает издание Journal of Strength and Conditioning Research, даже **30-секундный массаж мышечно-сухожильных соединений улучшает растяжку сгибающей мышцы бедра,** без которой и бег не бег. Попробуй: найди место, где мышца соединяется с сухожилием (чуть выше подколенной впадины с внутренней стороны ноги), — и помассируй его круговыми движениями.

ЗАПОР

Не желаешь ли сопроводить прием слабительного абдоминальным массажем? Желаешь. Шведские исследователи установили: **традиционное медикаментозное вмешательство в констипацию (так по-научному называется запор) бывает гораздо эффективнее, если совмещать его с массажем брюха.** Ну это как в детстве: болит живот? Давай мама погладит.

СТРЕСС

Чтобы хорошенько расслабиться, совсем не обязательно превращаться в полноценный кусок теста под руками массажиста. **80-минутный массаж только кистей и ступней серьезно снижает пульс и уровень кортизола в крови.** Стресс после такой атаки отступает.

Он пятится назад

5 элементов в твоем рационе, которые снижают риск столкнуться с раком.

АСПИРИН на 30% уменьшает риск рака толстой кишки. Минимальная ежедневная доза (81 мг) защитит тебя.
По данным Harvard Health Letter

ЧАБРЕЦ богат бета-каротином, который предотвращает образование свободных радикалов. Добавь его в спагетти "Болоньезе".
По данным Института Roswell Park Memorial

ЧЕРНИКА, как и аспирин, защищает ЖКТ: содержащаяся в ней клетчатка противостоит раку толстой кишки.
По данным Лундского университета

РОЗМАРИН снижает в мясе количество гетероциклических аминов, которые образуются во время жарки и могут стать причиной рака.
По данным Journal of Food Science

ЛЮБАЯ РЫБА в твоем рационе (100 г в день) вдвое снижает вероятность столкнуться с раком.
По данным Международного агентства по изучению рака

P.S. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА СНИЖАЕТ ВЫРАБОТКУ КОРТИЗОЛА, ДОКАЗАЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ МЕЛЬБУРНА. ЖУЙ И ЖИВИ СПОКОЙНО

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: LEANDRO CASTELAO

MICHEL HERBELIN
www.michel-herbelin.com
NEWPORT YACHT CLUB
реклама

Официальный дистрибьютор компания «Авента»
(495)912-2541

Москва: ТЦ «Капитолий» (495)641-1281. ТЦ «Золотой Вавилон» (499)270-5721. ТЦ «Галерея Водолей» (495)393-6834 доб 241.
Бутик «Тайм Авеню» (495)621-96-33. ТОЦ «Олимпик-Плаза» (495)797-5827. АТРИУМ (495)937-6205. ТРЦ «Европейский» (495)225-7354.
«Сей Час» (495)785-6558. ТРЦ « БУМ» (495)783-3681. "Гостиный Двор" (495)232-6447, ТРЦ "Фестиваль" (495)980-9953, ТЦ "Метрополис" (495)795-2453.
Санкт-Петербург: «Хронограф» (812)335-6856. ТЦ "Владимирский Пассаж" "Ле Монтр" (812)331-3247. **Воронеж:** маг. «Мир Часов» (4732)522-393.
Челябинск: «Гостиный Двор» (351)263-4778. **Воскресенск:** «Маркетинг» (244)215-13. **Кемерово:** «Стерх» ТРЦ «Лапландия» (3842)345-277.
ТРК «Променад» (3842)346-768. **Мытищи:** ТЦ «Формат» (905)548-7775. **Пенза:** ТЦ «Элком» (902)207-92-88. **Тверь:** маг. «Интерчас» (4822)58-7433.
Тула: «Мир Часов» (8472)302-829. **Уфа:** «Альфа-Омега» (3472)328-733. **Самара:** ТЦ "Парк Хаус" (846)372-2464. **Тюмень:** ТРЦ "Гудвин" (3452)79-0574,
ТРЦ "Калинка" (3452)646-127

www.timeavenue.ru

ПТИЦА–ГОВОРУН

У ТЕБЯ ЕСТЬ ПОПУГАЙ? И ОН С ТОБОЙ НЕ РАЗГОВАРИВАЕТ? В ЭТОМ ВИНОВАТ ТОЛЬКО ТЫ.

1 Все известные науке виды попугаев способны говорить, и нельзя сказать, что одни разговорчивее других. Возможно, волнистый попугайчик соседа начнет болтать быстрее, чем твой какаду, но дело тут не в породе, а в характере конкретной птицы. А характер у попугаев есть, и обучение нужно начинать не раньше, чем усвоишь эту истину.

2 Чтобы птица заговорила, с ней надо дружить. Ничего сверхъестественного: заботься о попугае и демонстрируй ему свои добрейшие намерения — вовремя корми, общайся в дружелюбном тоне и никогда не повышай на него голос.

3 Птица не бегает от тебя по клетке, радостно щебечет в ответ и т.д.? Контакт налажен. Теперь нужно вырабатывать в попугае понимание связи между словами и действиями. Встретился с ним утром, говори: “Привет!” Перед тем как покормить, сообщай: “Пора есть!” Обозначай каждое действие в вашей совместной жизни соответствующими словами: “играть”, “время полетов” и т.д. Для каждого действия — конкретное слово или словосочетание, краткое и четкое. И так день за днем.

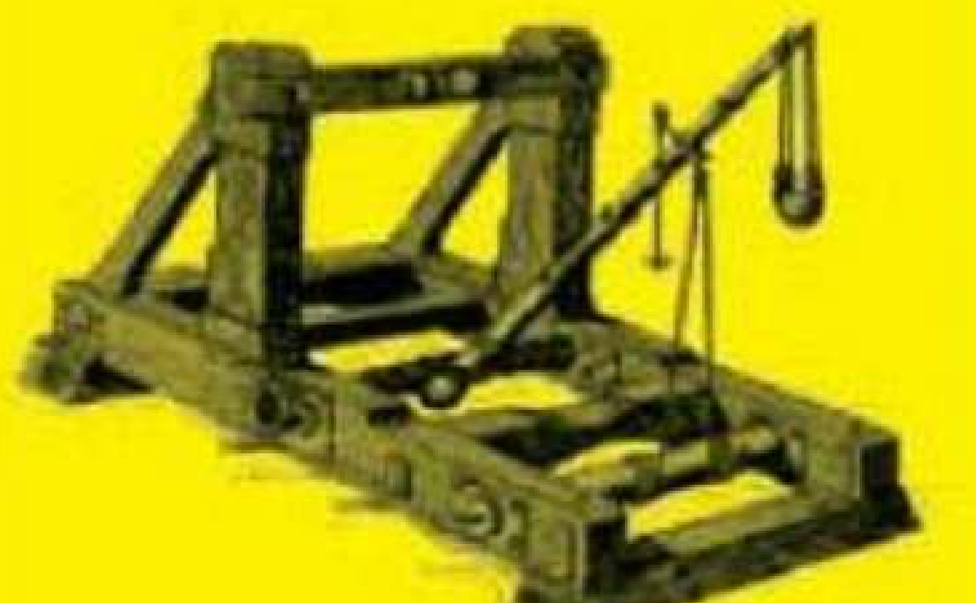
4 Со временем попугай уловит эту взаимосвязь и сам начнет говорить “Пора есть!”, когда у него сведет желудок. Сколько ты будешь ждать первых слов, неизвестно: это зависит от характера и способностей твоей неповторимой птицы.

5 Только когда попугай научится осмысленно произносить короткие фразы, приступай к заучиванию сложных выражений и даже стихов. После ранее описанной предварительной подготовки любые новые слова заучиваются повторением: по 15–20 минут каждый день. От простого — к сложному: сначала слова, потом короткие фразы, затем большие предложения. Если хочешь, чтобы он орал “Торпедо” — чемпион!” при включении телевизора, опять привязывай слова к действию. А если это не принципиально — просто повторяй фразы. Ну а заученные стихотворения — уже верх мастерства, на это могут уйти годы тренировок.

Эксперт: Вениамин Игумнов, дрессировщик, артист Цирка на Цветном бульваре, автор шоу “Дрессированные попугаи”

КАК ГОВОРИТСЯ

ЛАБИЛЬНЫЙ
Нестойкий, неустойчивый, подвижный. Чаще встречается как технический термин (лабильное давление, лабильная температура), но также используется и в психологии. К лабильному типу относят людей с крайне изменчивым настроением. Человек в переходном возрасте — как раз эмоционально лабильный.



ОНАГР
Грозное оружие античных времен — метательная машина, применявшаяся в полевом бою и при обороне крепостей в Древних Греции и Риме. Это первый онагр. Второй онагр дожил до наших дней — это дикий осел, обитающий в Азии. В России больше известен под именем “кулан”.

МЕРЕХЛЮНДИЯ
Плохое настроение, хандра, грусть, меланхолия; обычно употребляется с оттенком шутливости и пренебрежения. Слово это не то чтобы придумал, но любил вставить Чехов. Правда, писал его иначе: “Я уйду… Сегодня я в мерлехлюндии, невесело мне, и ты не слушай меня” (“Три сестры”).

P.S. УЧЕНЫЕ ПРИЗНАЛИ, ЧТО У ПОПУГАЯ ПО ИМЕНИ СНОУБОЛ ЕСТЬ ЧУВСТВО РИТМА. ИЩИ SNOWBALL НА YOUTUBE И ДИВИСЬ

ФОТО: LEGION-MEDIA

GB
GIANFRANCO
BUTTERI®
MADE IN ITALY
GB
GIANFRANCO
BUTTERI®

РЕКЛАМА

www.studio3adv.it

Gianfranco Butteri s.r.l. - +39 0734 892927 – www.gianfrancobutteri.com

О главном

10 ВЕЩЕЙ И ЯВЛЕНИЙ, КОТОРЫЕ НА ДЕЛЕ СОВСЕМ НЕ ТО, ЧЕМ КАЖУТСЯ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/ BANG! BANG!

1. **Камчатский краб** в действительности чистокровный рак, имеющий с крабом только внешнее сходство.

2 **Лошадиная сила** *в автомобиле, во-первых, единица измерения не силы, а мощности, а во-вторых, примерно в 12 раз меньше пиковой мощности, которую может выдать среднестатистическая лошадь.*

3. **Столетняя война** между Францией и Англией на самом деле длилась 116 лет, и по сути это были 4 отдельные войны, между которыми имелись длительные (до 26 лет) перемирия.

4 **“Цыпленок табака”** *никакого отношения к папироскам не имеет. В оригинале это грузинское блюдо называется “цицила тапака”, то есть “цыпленок, приготовленный на сковороде тапа”.*

5. **Елизавета II,** королева Великобритании и Северной Ирландии, — немка, представитель основанной на севере Баварии Саксен-Кобург-Готской династии, которая правит Британией с 1901 года. В Первую мировую дед Елизаветы Георг V принял фамилию Виндзор, чтобы не щеголять немецким происхождением.

6. **Серое вещество** мозга в действительности грязно-коричневого цвета — из-за пролегающих внутри кровеносных сосудов. Серым оно становится, будучи извлеченным из живого организма.

7. **Шляпа “панама”** была изобретена в Эквадоре. В Европу и Северную Америку она поставлялась через Панаму, откуда и получила свое название.

8 **Французский бульдог** *выведен в Англии путем скрещивания местных и испанских бульдогов и уже потом был завезен во Францию, где и стал популярен.*

9. Полька — народный танец родом из Богемии, области в Чехии. Название в переводе означает “половинка”. Скорее всего, имеется в виду размер 2/4, в котором пишется музыка для этого танца.

10 **Утверждение “Москва стоит на семи холмах”** *родилось в XVI веке вместе с концепцией “Москва — третий Рим” (Рим-то как раз и был основан на семи холмах). Холмов в Москве куда больше, и какие из них входят в число “семи избранных” — до сих пор точно не решили.*

P.S. В 60-Х КАМЧАТСКОГО КРАБА ВСЕЛИЛИ В БАРЕНЦЕВО МОРЕ. С ТЕХ ПОР ОН ПЛАНОМЕРНО УНИЧТОЖАЕТ МЕСТНЫХ РАКООБРАЗНЫХ

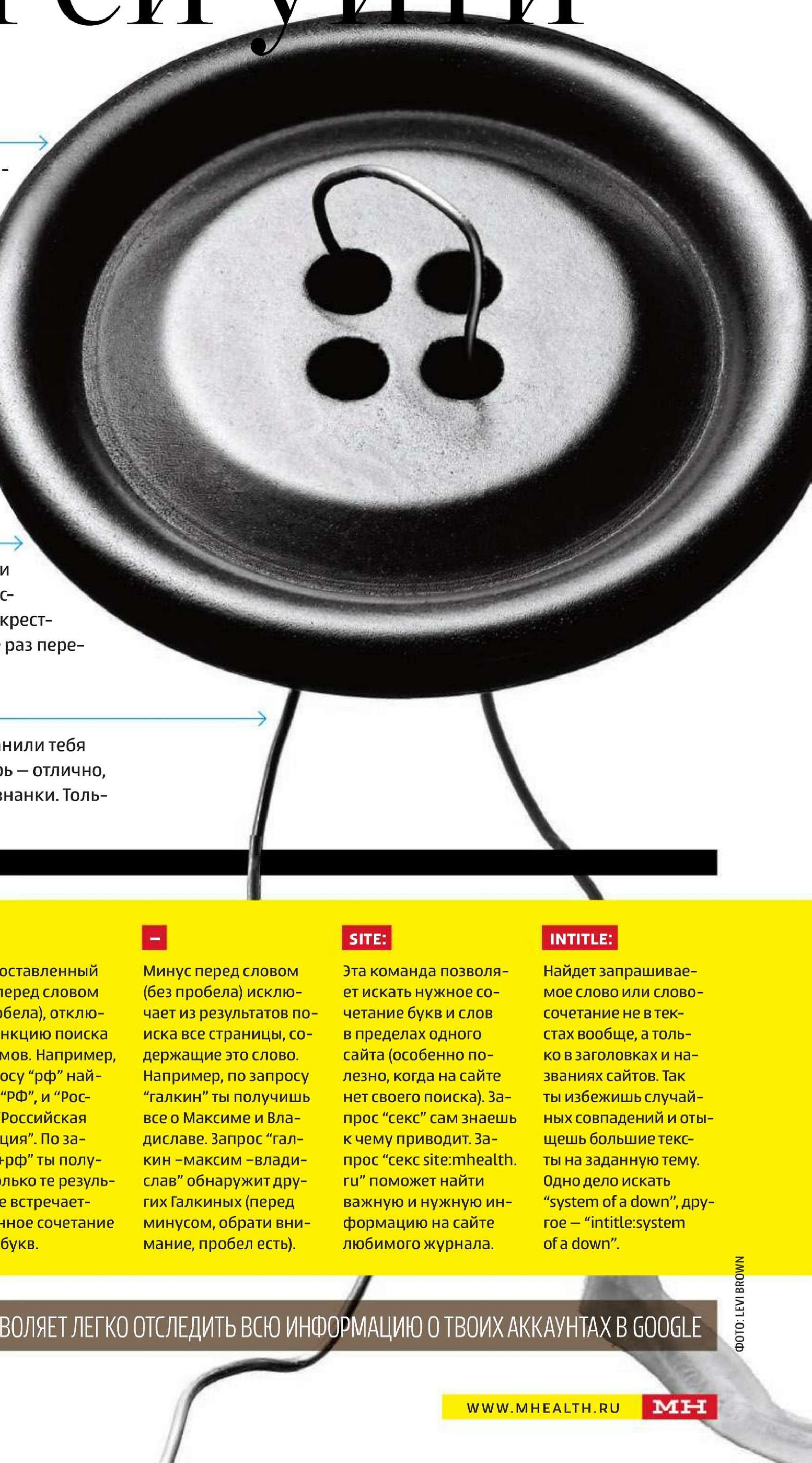
Predator Chrono
часы-хронограф
сапфировое стекло, 10 ATM
SWISS MILITARY
HANOWA

реклама

LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор; www.lpirus.ru

Не дай ей уйти

ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПОСТАВИТЬ ПУГОВИЦУ НА МЕСТО БЕЗ ИГОЛКИ И НИТКИ.



1. *Найди проволоку*

Тебе нужен кусок тонкой проволоки (такими сейчас закрывают пакеты с хлебом или обматывают провода разных гаджетов при продаже) или маленькая скрепка (на работе, в отеле, в гостях что-нибудь да найдется). Скрепку распрями, если проволока в оплетке — сорви ее.

2. *Приладь пуговицу*

Если в одежде остались дырки от ниток, совмести их с отверстиями на пуговице и "пришей" ее, как на иллюстрации (если у пуговицы четыре отверстия, используй те, что по диагонали). С изнанки один конец проволоки должен остаться коротким, другой — длинным.

3. *Закрепи как следует*

Притяни пуговицу плотно к ткани, с изнанки перекрути концы проволоки между собой и запусти длинный в оставшиеся две дырки, чтобы пуговица была "пришита" крест-накрест. Вернувшийся длинный конец проволоки еще раз перекрути с коротким.

4. *А теперь узелок*

Острые концы проволоки загни так, чтобы они не поранили тебя и не порвали ткань, а если найдешь скотч или пластырь — отлично, оторви небольшой кусок и обмотай им проволоку с изнанки. Только не оставляй эту систему навсегда.

ПОИСКОВЫЙ ОБРЯД

Как находить в Google то, что действительно нужно.

Обрабатывая твои запросы, поисковая система выдает много лишних результатов, замедляя поиск действительно нужной информации. Однако есть тайные знаки, которые помогут избавиться от информационного шлака. Например, в Google система вспомогательных символов и слов выглядит так.

+

Плюс, поставленный строго перед словом (без пробела), отключает функцию поиска синонимов. Например, по запросу "рф" найдется и "РФ", и "Россия", и "Российская Федерация". По запросу "+рф" ты получишь только те результаты, где встречается заданное сочетание из двух букв.

–

Минус перед словом (без пробела) исключает из результатов поиска все страницы, содержащие это слово. Например, по запросу "галкин" ты получишь все о Максиме и Владиславе. Запрос "галкин –максим –владислав" обнаружит других Галкиных (перед минусом, обрати внимание, пробел есть).

SITE:

Эта команда позволяет искать нужное сочетание букв и слов в пределах одного сайта (особенно полезно, когда на сайте нет своего поиска). Запрос "секс" сам знаешь к чему приводит. Запрос "секс site:mhealth.ru" поможет найти важную и нужную информацию на сайте любимого журнала.

INTITLE:

Найдет запрашиваемое слово или словосочетание не в текстах вообще, а только в заголовках и названиях сайтов. Так ты избежишь случайных совпадений и отыщешь большие тексты на заданную тему. Одно дело искать "system of a down", другое — "intitle:system of a down".

P.S. ИНСТРУМЕНТ GOOGLE.COM/DASHBOARD ПОЗВОЛЯЕТ ЛЕГКО ОТСЛЕДИТЬ ВСЮ ИНФОРМАЦИЮ О ТВОИХ АККАУНТАХ В GOOGLE

ФОТО: LEVI BROWN

реклама

Отдел региональных продаж: +7 495 7558333

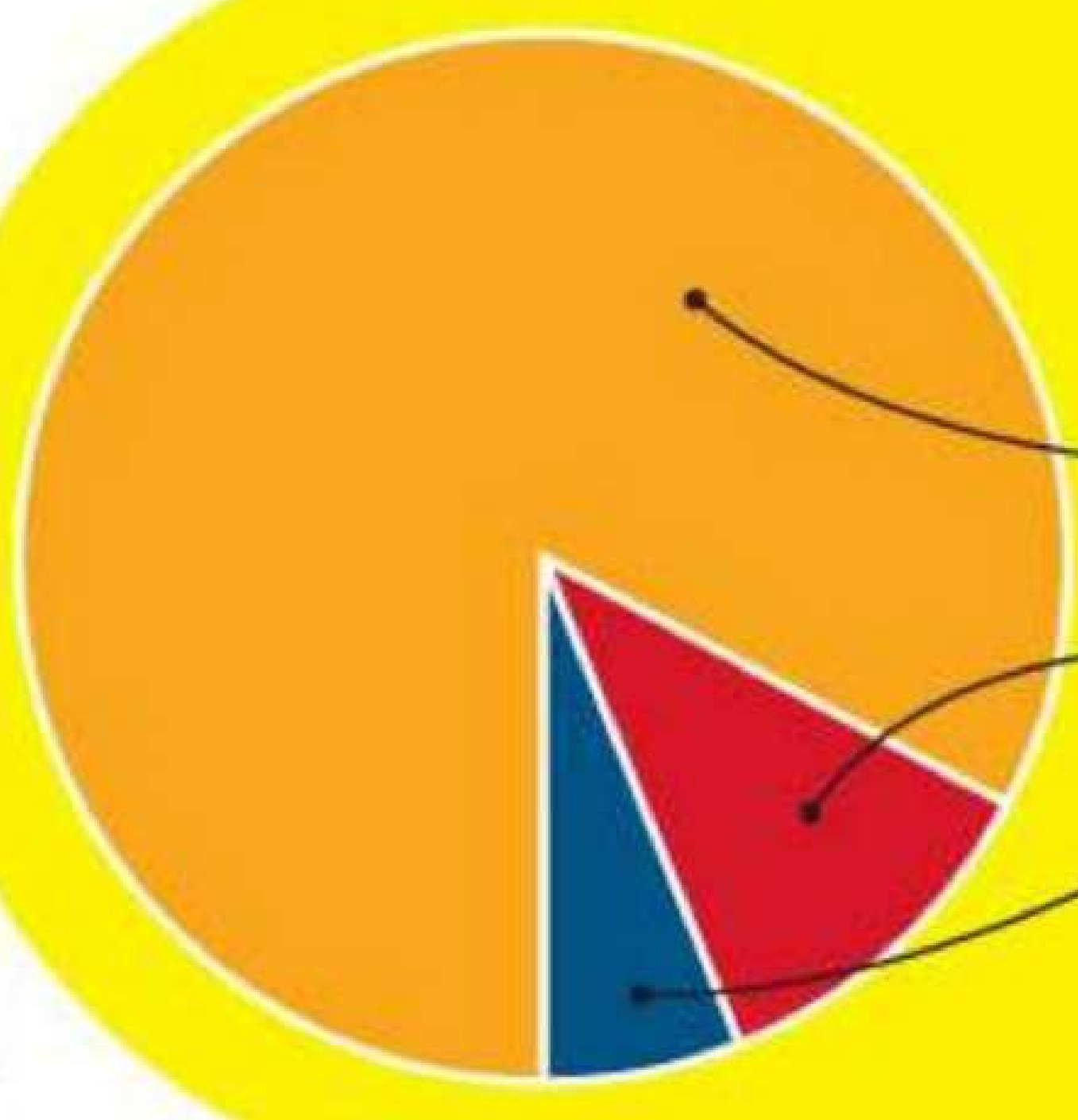
GANT

WWW.GANT.RU

МОСКВА: СМОЛЕНСКАЯ-СЕННАЯ ПЛ. 27-29 • ГУМ • МЕТРОПОЛИС • ЩУКА • ВРЕМЕНА ГОДА • МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН • КАПИТОЛИЙ НА ВЕРНАДСКОГО
КАПИТОЛИЙ НА ШЕРЕМЕТЬЕВСКОЙ • КАПИТОЛИЙ НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** П.С. БОЛЬШОЙ ПР-Т 80 • ГАЛЕРЕЯ • КАПИТОЛИЙ УДЕЛЬНЫЙ ПАРК
АТЛАНТИК-СИТИ • МЕГА ПАРНАС • ГРАНД КАНЬОН **КАЗАНЬ ВОРОНЕЖ ВЛАДИВОСТОК ЕКАТЕРИНБУРГ ИРКУТСК КРАСНОДАР КРАСНОЯРСК**
МАГНИТОГОРСК ПЕРМЬ РОСТОВ-НА-ДОНУ САМАРА УЛЬЯНОВСК ЧЕЛЯБИНСК ЯКУТСК АСТАНА КИЕВ ОДЕССА ХАРЬКОВ

РОТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ВРЕМЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ СИЛИКОНОВЫХ ГУБ ПРОШЛО: СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПОЗВОЛЯЮТ АККУРАТНО ОБРАБАТЫВАТЬ ВНЕШНОСТЬ. ТЕМ НЕ МЕНЕЕ ДО СИХ ПОР НЕКОТОРЫЕ БАРЫШНИ ПРЕВРАЩАЮТ СВОИ ГУБЫ В ПРИЧУДЛИВЫЕ ПРИСОСКИ.



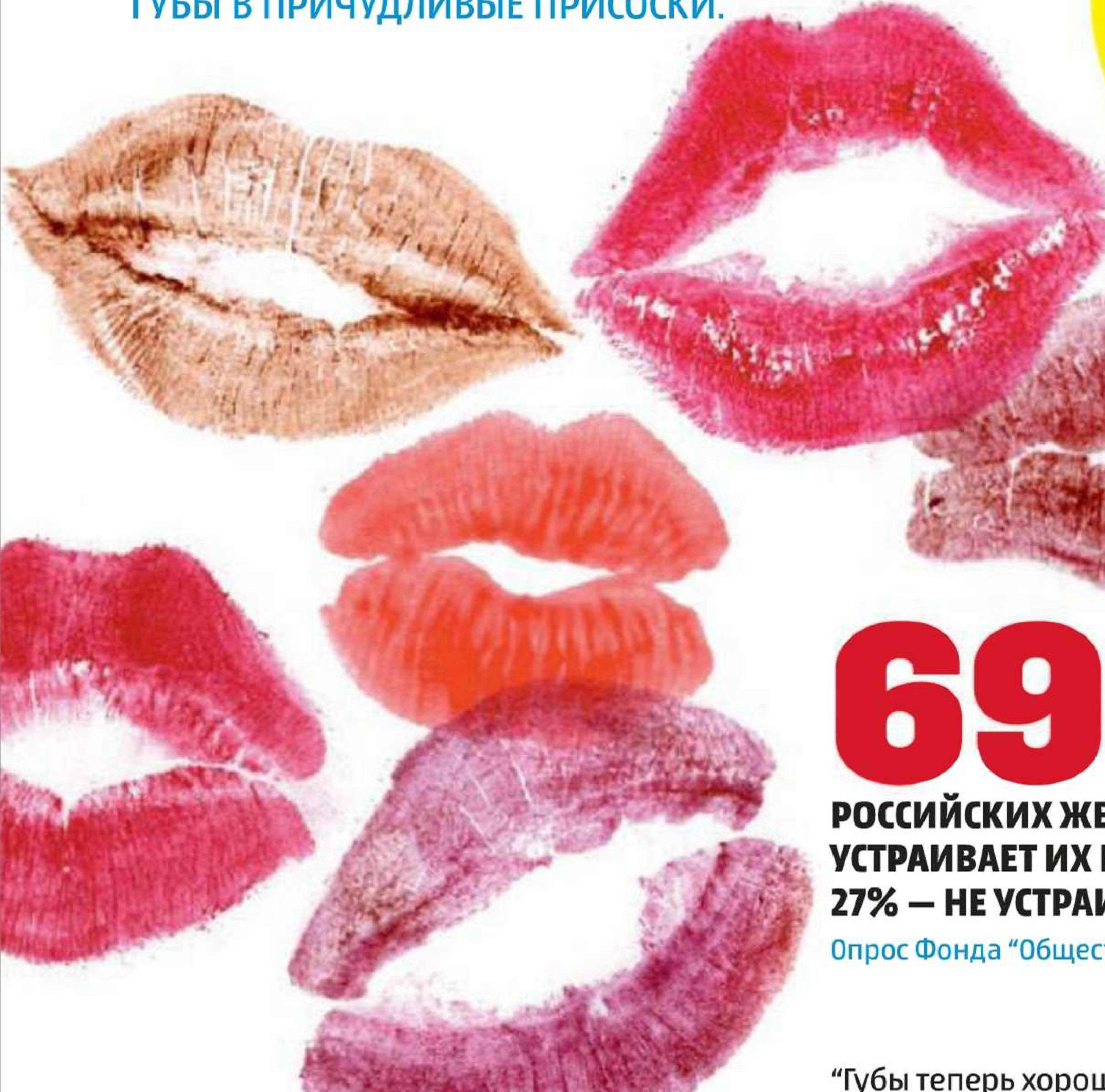
НРАВИТСЯ ЛИ ТЕБЕ, КОГДА У ДЕВУШКИ ПОДКАЧАННЫЕ (“СИЛИКОНОВЫЕ”) ГУБЫ?

83% – нет, это ужасно и смешно

11% – не знаю, мне все равно

6% – да, это очень красиво

Источник: опрос на www.mhealth.ru, 4568 проголосовавших



69%

РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН В ЦЕЛОМ УСТРАИВАЕТ ИХ ВНЕШНОСТЬ, 27% — НЕ УСТРАИВАЕТ.

Опрос Фонда “Общественное мнение”, 2008

“Желание женщины трансформировать свою внешность часто связано с архетипическим представлением о женской привлекательности, “плодородности”: должна быть пышная грудь, широкие бедра, здоровая кожа. **Пышные губы косвенно говорят о том же, поэтому их увеличение действительно может помочь женщине достичь главной цели — найти самца.** Другое дело, что в погоне за формами не всегда срабатывает чувство меры, а закон “чем больше — тем лучше” здесь вряд ли применим. У мужчины тоже есть глаза и чувство вкуса, так что акцентирование на какой-то одной части лица всегда смотрится комично”.

Яна Лапутина, телеведущая, психолог

“Губы теперь хорошо, сочно, как говорится, а глаза стали такими ма-а-аленькими, сделать бы накладные ресницы, чтоб взгляд повыразительней. Пропорции лица изменились вмиг. Короче, видимо, так превращаются в муклу”.

“Результат двойной. С одной стороны, нравится, что своя форма губ бантиком осталась, увеличилась немного, но не на столько, на сколько хотелось бы. Доктор сказала, что добавить можно, но только через 2–3 месяца. Также смущают комочки, которые заметны, когда оттягиваю губу. Ой, девочки, мне часто говорили, что один раз сделаешь, а потом подсядешь. Все время будет казаться, что надо еще добавить, и еще… и еще… Теперь я сама столкнулась с этим”.

Сообщения на форуме портала Woman.ru

“Увеличение губ входит в число наиболее популярных процедур в косметологических клиниках. Если все делается в должных условиях и сертифицированными препаратами, то девушка ничем не рискует. Эффект, например, от инъекции препаратов на основе гиалуроновой кислоты длится год-полтора, а потом все становится как прежде. **Показание для коррекции формы губ только одно — возрастные изменения (морщины, опущенные уголки губ).** Ни один специалист не посоветует молодой девушке с красивой формой губ что-либо с ними делать, но многие настаивают — все зависит от ее желания выглядеть определенным образом”.

Наталия Имаева, заведующая отделом аппаратной косметологии клиники “Лантан”

P.S. КАК НИ СТРАННО, 10–15% РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИХОДИТСЯ НА РАК ГУБЫ. В 75% СЛУЧАЕВ ОН БЫВАЕТ У ПОЖИЛЫХ МУЖЧИН

реклама

new balance.com/890
REV

СДЕЛАЕМ
СОВЕРШЕНСТВО
ВОЗМОЖНЫМ.

Москва: ТРЦ «Вегас», Каширское ш., 24 км
ТЦ «Метрополис», Ленинградское ш., д. 16
Санкт-Петербург: ТК «Сенная», ул. Ефимова, д. 3

www.lvbco.ru

©2011 New Balance Athletic Shoe, Inc.

Не забудь в этом месяце...

послушать

3 СЕНТЯБРЯ

Deftones

Москва, Arena Moscow

Начав ковать железо еще в 80-е, к середине 90-х Deftones определились с составом и стали одними из родоначальников ню-метала — грозного оружия рассерженной молодежи. В России прозвучат тяжеляки с пластинки Diamond Eyes и, возможно, что-нибудь новенькое.

16 СЕНТЯБРЯ

Мэйсео Паркер

Московский международный дом музыки

Абсолютный классик фанк-музыки, виртуозный саксофонист и бесспорный джазовый классик. Им восхищался Джеймс Браун. Он экспериментирует с лаунджем и хип-хопом. Мы говорим "фанк" — подразумеваем "Паркер", и наоборот.

Альбом Take To The Skies, 2007

Исполнитель: Enter Shikari
Стиль: пост-хардкор

Лучший альбом достойных представителей современной тяжелой сцены — смесь метала, транса и брейкбита с классическими подростковыми текстами ("нас никто не любит, но мы все равно всем дадим по роже"). Отличный саундтрек для быстрой езды.

Enter Shikari
Take To The Skies

посмотреть

С 1 СЕНТЯБРЯ

"13 убийц"

Боевик от главного трэшмейкера мира Такеси Миике, снимающего по пять фильмов в год. 13 убийц должны изничтожить правителя, которого берегут толпы телохранителей. Будет пролито много крови.

С 16 СЕНТЯБРЯ

"Земля вампиров"

Планету охватила эпидемия вампиризма. Города превратились в братские могилы, а кровососущие уроды правят бал. И, как обычно, есть только один человек, который пытается что-то сделать. Будет выпито много крови.

С 23 СЕНТЯБРЯ

"Погоня"

Мальчик случайно обнаружил, что родители на самом деле похитили его в детстве, а его жизнь находится ровно в центре масштабного заговора. И теперь ему нужно бежать, бежать и еще раз бежать. Будет попорчено много крови.

посетить

11 СЕНТЯБРЯ

5-й этап чемпионата России по автомобильным кольцевым гонкам (RTCC)

Москва, СК "Лужники"

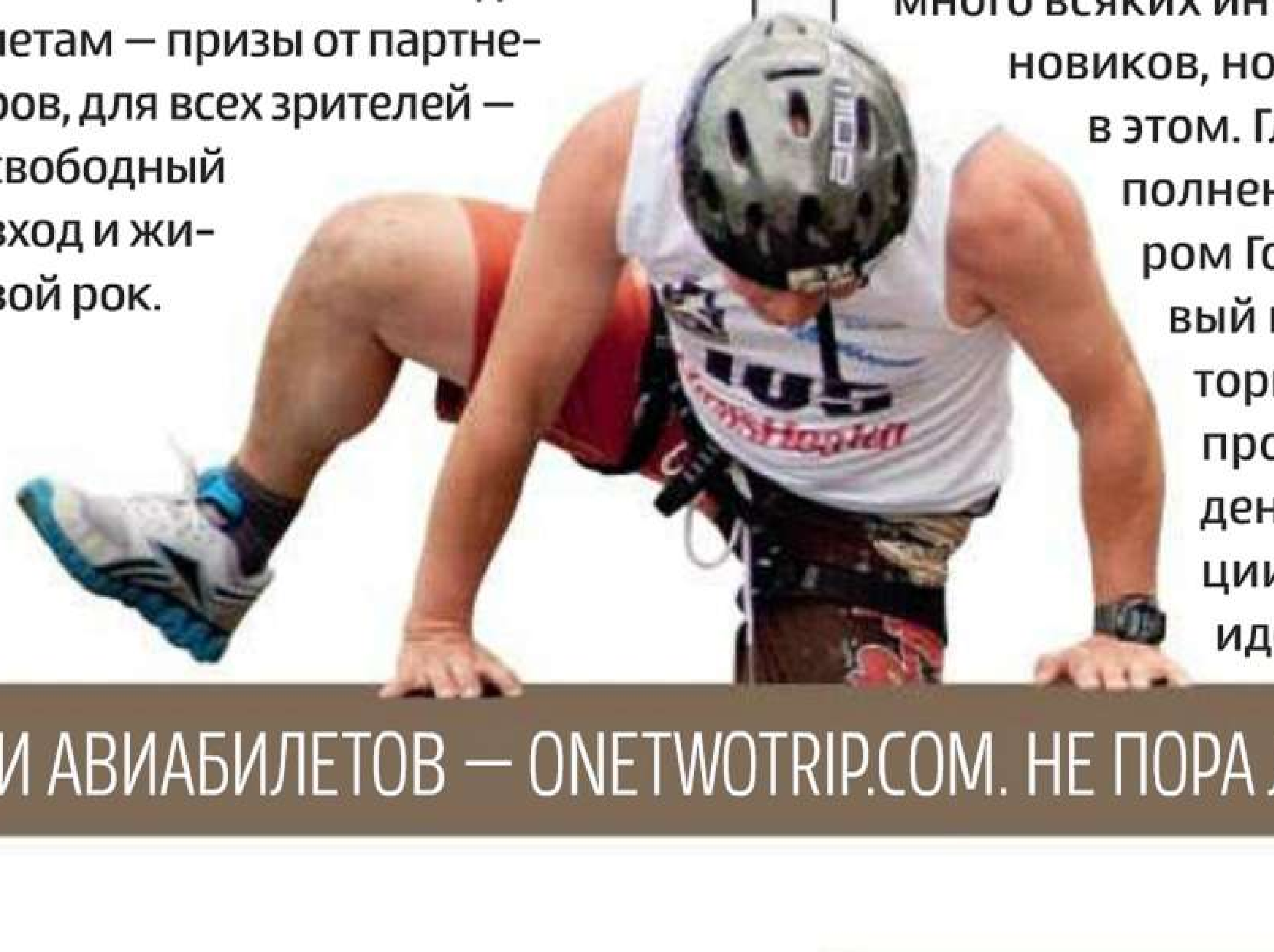
Автогонки бесполезно смотреть по ТВ: камеры неспособны передать ни скорость, ни звук, ни драйв. Благо в сентябре хотя бы столичным жителям далеко за всем этим ходить не надо — гонка к вершине пьедестала и шампанскому пройдет в "Лужниках". Кстати, оставшиеся этапы ты можешь посетить также в Казани, Липецке и Санкт-Петербурге. Расписание — на сайте rafrtcc.ru.

24 СЕНТЯБРЯ

Men's Health Urbanathlon&Festival

Москва, Поклонная гора

Городская приключенческая гонка Men's Health Urbanathlon&Festival как нельзя лучше зарекомендовала себя 5 июня в Санкт-Петербурге — тогда казалось, что весь Питер куда-то бежит, прыгает и лезет. Второй Urbanathlon&Festival пройдет в столице и станет отличным шансом для тех, кто в июне не успел, не осилил или просто не знал. Регистрация участников — на www.mhua.ru, новости — на www.mhealth.ru. Всем урабанатлетам — призы от партнеров, для всех зрителей — свободный вход и живой рок.



почитать

САЛМАН РУШДИ
ЯРОСТЬ

Салман Рушди. "Ярость"

Красиво выстроенный, красиво написанный роман одного из главных англоязычных писателей наших дней — предельно современная история человека, чей мир выворачивается наизнанку и разрушается из-за всепроникающей ярости. Чтение, рассчитанное на тех, кто любит, чтобы мыслей в книге было ничуть не меньше, чем событий.

Эрнест Хемингуэй. "Праздник, который всегда с тобой"

Эрнест Хемингуэй
Праздник, который всегда с тобой

Казалось бы, чего мы не знаем о Хемингуэе и об этой его прекрасной книге? Однако вот история. "Праздник..." впервые был опубликован в 1964 году (через три года после смерти писателя) его последней женой. В 2009-м его внук Шон подготовил новое издание — "восстановленное", отвечающее авторскому замыслу. Основной текст слегка сократился, изъятые фрагменты остались в приложении, где еще много всяких интересных черновиков, но главное не в этом. Главное — выполненный Виктором Голышевым новый перевод, который благодаря простоте и найденной интонации называют идеальным.

P.S. ЗАРАБОТАЛ НОВЫЙ УДОБНЫЙ СЕРВИС ДЛЯ ПОИСКА И ПОКУПКИ АВИАБИЛЕТОВ — ONETWOTRIP.COM. НЕ ПОРА ЛИ В ОТПУСК?

РЕКЛАМА

DINO BIGIONI
Shoes
www.dinobigioni.it - Тел: +39 0734 891259

В продаже в
сети магазинов

Москва

Dino Bigioni
Москва
Ул. Профсоюзная, 124/1
ТЦ "Коньково Пассаж"

Dino Bigioni
Санкт-Петербург
Сенная Площадь, 2
ТЦ "Пик"

Dino Bigioni
Ростов-На-Дону
Пр. М. Нагибина, 32/2
ТЦ "Горизонт"

Dino Bigioni
Н.Новгород
Ул. Белинского, 63
ТЦ "Этажи"

Dino Bigioni
Омск
Ул. Пушкина, 76
Stepclub

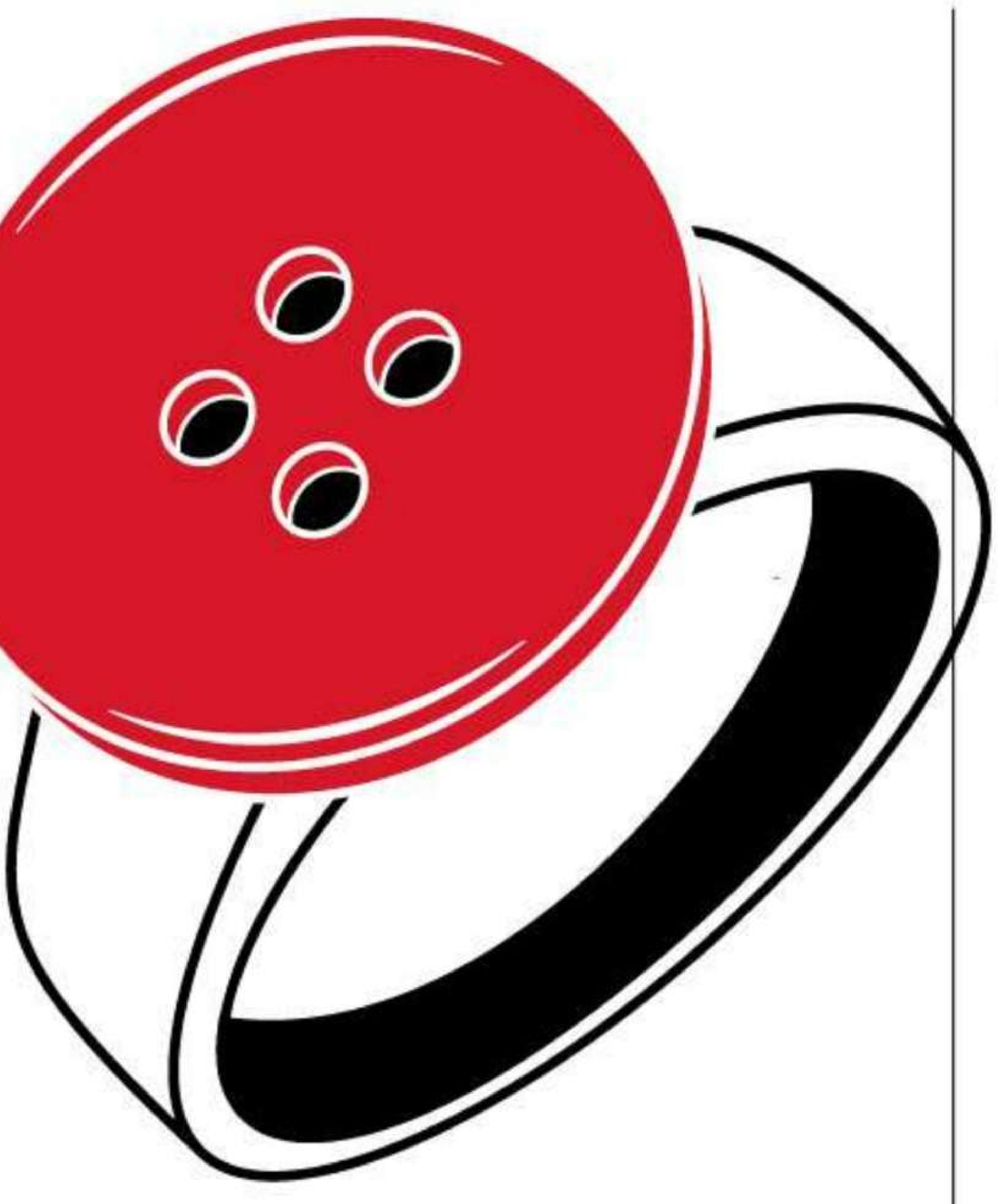
Dino Bigioni
Челябинск
Ул. Цвилинга, 25
ТРК "КуБа"

ИМПУЛЬС | №1

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

1976

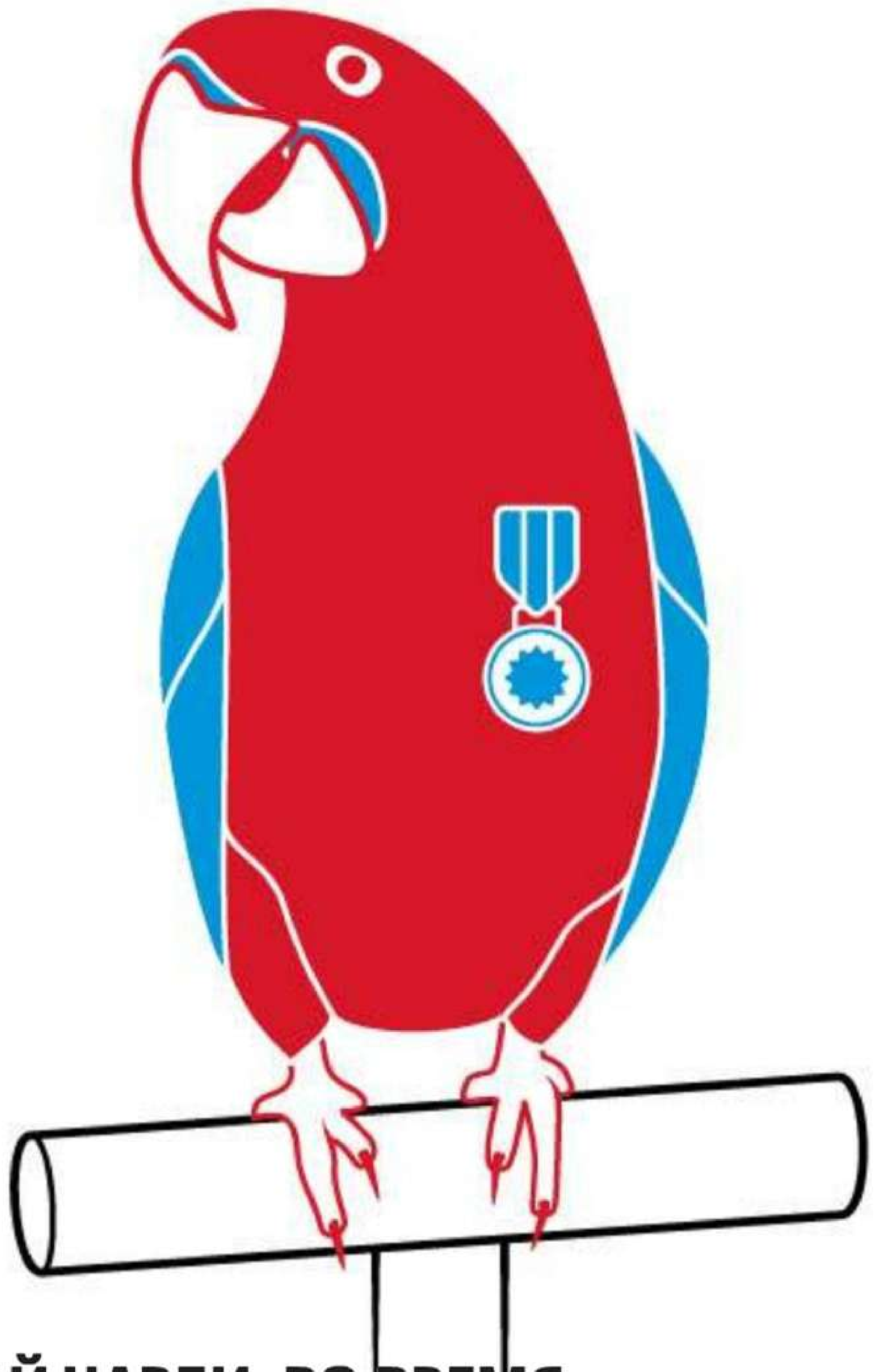
В ЭТОМ ГОДУ СКЕЙТБОРДИСТ АЛАН ГЕЛФАНД ПО ПРОЗВИЩУ ОЛЛИ ВПЕРВЫЕ ПРЫГНУЛ НА СКЕЙТЕ, НЕ ПОДДЕРЖИВАЯ ДОСКУ РУКАМИ. ТАК ПОЯВИЛСЯ ТРЮК ОЛЛИ. УЧИМ ДЕЛАТЬ ЕГО ЛУЧШЕ НА СТР. 56



4800

ЛЕТ НАЗАД ПОЯВИЛИСЬ ПРЕДМЕТЫ, ПОХОЖИЕ НА ПУГОВИЦЫ, КОТОРЫЕ ПОНАЧАЛУ СЛУЖИЛИ УКРАШЕНИЕМ. КАК БЕЗ НИТОК ВЕРНУТЬ НА МЕСТО ОТСКОЧИВШУЮ ПУГОВИЦУ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 64

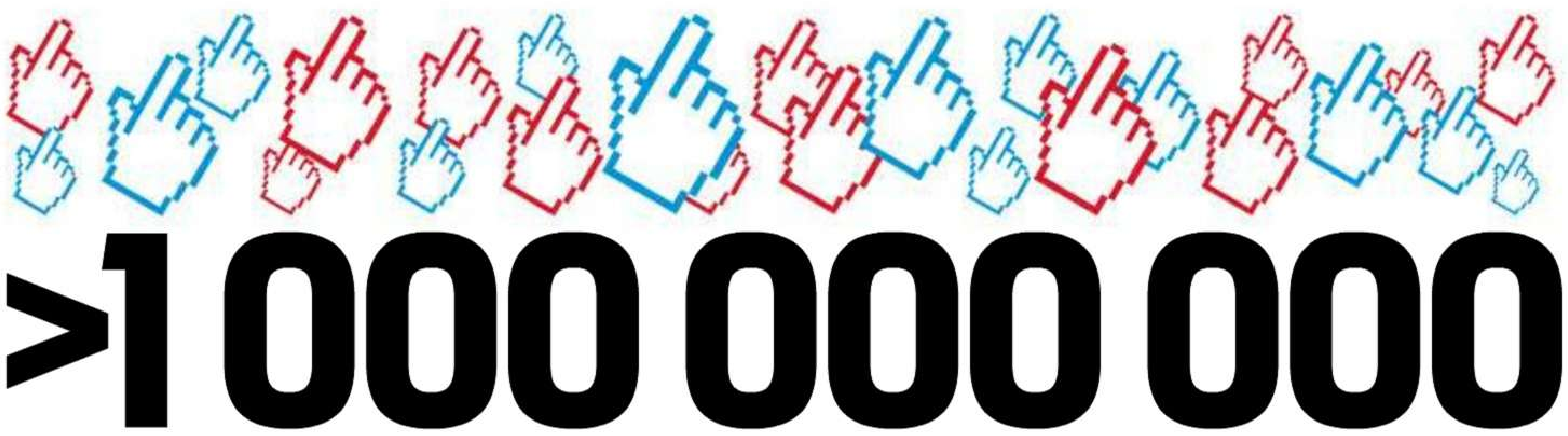
6



ЖИЗНЕЙ СПАС В 1999 ГОДУ ПОПУГАЙ ЧАРЛИ, ВО ВРЕМЯ ПОЖАРА КРИКОМ РАЗБУДИВ СВОЮ ХОЗЯЙКУ ПАТРИЦИЮ, ЭВАКУИРОВАВШУЮ ИЗ ДОМА ПЯТЕРЫХ ДЕТЕЙ. КАК НАУЧИТЬ ПОПУГАЯ РАЗГОВАРИВАТЬ — ЧИТАЙ НА СТР. 60

МУРАВЬИ

СОСТАВЛЯЮТ НЕ МЕНЕЕ 15% ОТ МАССЫ ВСЕХ НАЗЕМНЫХ ЖИВОТНЫХ ПЛАНЕТЫ. ЗАЧЕМ ИХ ЕСТЬ, ЧИТАЙ НА СТР. 52



>1 000 000 000

ПОИСКОВЫХ ЗАПРОСОВ В ДЕНЬ СТАЛ ОБРАБАТЫВАТЬ GOOGLE В 2011 ГОДУ. КАК СДЕЛАТЬ ПОИСК БОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫМ, УЗНАЕШЬ НА СТР. 64

€500

— ШТРАФ ЗА ПУБЛИЧНОЕ ОБНАЖЕНИЕ В БАРСЕЛОНЕ В НЕПОЛОЖЕННОМ МЕСТЕ. ЕСЛИ ТЫ В ПОЛОЖЕННОМ МЕСТЕ, ДЕЙСТВУЙ СОГЛАСНО ИНСТРУКЦИИ НА СТР. 48

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

реклама

le coq sportif

Москва: ГУМ Охотный ряд Метрополис • Санкт-Петербург: Галерея МЕГА Дыбенко
Казань • Уфа • Магнитогорск • Киров • Астана • Екатеринбург

lecoqsportif.com • lecoqsportif.su

Выбрался отдохнуть с дитями

ДНЕВНИК ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ПРОВЕЛ ОТПУСК В ГРЕЦИИ С ЖЕНОЙ И ТРЕМЯ ДЕТЬМИ: МАКСОМ (11 ЛЕТ), ИЛЬЕЙ (3 ГОДА) И МАРГАРИТОЙ (МОТЕЙ, 2 ГОДА).

ТЕКСТ: ЛЕОНИД СКАБИЧЕВСКИЙ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Существа передрались уже в самолете. Делили видеоплеер, арендованный у стюардессы за 15 евро. Взял второй плеер, но существа продолжали драться за первый.

Мотя заляпалась макаронами.

Заняли квартиру на второй линии от моря. Обстановка спартанская, из украшений — ваза в местном стиле.

Поправка: была ваза. Теперь нужно либо склеить, либо спрятать.

ДЕНЬ ВТОРОЙ

Мотя боится моря. Ревет и бежит от волны, задирая толстые ножки. Нашли на пляже самое тихое место, под волнорезом. Конечно, в самом дальнем углу от места, где живем.

После обеда совершили торжественный заход в магазин игрушек. Потрачено около 60 евро, из полезных приобретений — только кассовый чек.

Макс потерял солнцезащитные очки. Илюша выучил свое первое иностранное слово: “Один евро”. На набережной обнаружилась адская каруселька с розовыми лягушками, которая включается понятно за какие деньги.

Мотя заляпалась креветками.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Постепенно вырисовывается распорядок дня. Продираем глаза к девяти утра. Пинками умываться, потом завтракать, потом отмывать Мотю после завтрака. К половине двенадцатого попадаем на пляж, по пути восемь раз переругавшись, кто едет у папы на шее. Занимаем лежак, переодеваем карликов, мажем карликов кремом, мажем кремом себя. Уговариваем Мотю залезть в воду. Уговариваем. Уговорили.

Уговариваем Илюшу вылезти из воды. Уговариваем. Уговариваем. Показали с берега один евро.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

НЕВИДИМЫЙ
для черного и белого
POWER
48ч

BDF ●●●●
Beiersdorf

NIVEA
FOR MEN

ЧЕРНОЕ
ОСТАЕТСЯ ЧЕРНЫМ

БЕЛОЕ
ОСТАЕТСЯ БЕЛЫМ

НОВИНКА

NIVEA
FOR MEN

ЗАЩИТА 48 ЧАСОВ
БЕЗ ПЯТЕН НА ОДЕЖДЕ

- не оставляет белых пятен на черном
- препятствует образованию желтых пятен на белом
- эффективно защищает от пота 48 часов

ТО, ЧТО ХОТЯТ МУЖЧИНЫ

Реклама

Потратили на карусельку еще шесть, зашли в таверну, взяли еды с собой. Пообедали. Уложили младших спать, дали Максу пять евро на интернет-кафе. Попробовали заснуть. Были разбужены Максом, которому нужно еще пять. Попробовали заснуть. Разбужены всеми подряд — "оне" выспались.

К пяти мы снова на пляже, и вторая половина дня зеркально повторяет первую. Чистого времени на море в день — часа два, остальное — инфраструктурные проекты. И каруселька.

Местные вина по пять евро за бутылку немного скрашивают действительность.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

Местный обычай в шесть утра звонить в церковный колокол, а в семь приезжать под окна на мотороллере и орать, что рыба сегодня особо свежа, успел разонравиться. Купил в аптеке розовые беруши, от них щекотно в ушах и болит челюсть.

Макс потерял маску для ныряния.

Мотя опрокинула на себя полную миску с салатом. Рыдала, как оперная дива.

Илюша выпросил купить машинку.

Ничего нового.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Я — измученная печень Джека. Я — сжавшиеся внутренности Джека и его же воспаленное чувство покинутости.

В фотоаппарате села батарейка, а зарядку я забыл.

Еще я взял слишком мало денег, я слишком много бубню и вчера зря так интересовался той бутылкой ракии.

И это, наверное, только малая часть того, что думают обо мне близкие.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Сделал неприятное открытие — существа меня будто не замечают. Ну, я отлично несу до пляжа на шее и даю один евро, но по всем вопросам и пообниматься оне обращаются к маме.

Вспомнил, как еще зимой мы вернулись из Питера, ребенки на три дня оставались с няней. Открылась дверь, все трое пробежали мимо меня с криком "Мама!". Жена говорит, я слишком много работаю и редко с ними провожу время.

Что ж, они узнают, что такое — отец в доме.

> **Я — ИЗМУЧЕННАЯ ПЕЧЕНЬ ДЖЕКА. Я — СЖАВШИЕСЯ ВНУТРЕННОСТИ ДЖЕКА И ЕГО ЖЕ ВОСПАЛЕННОЕ ЧУВСТВО ПОКИНУТОСТИ**

За ужином велел Максу убрать локти со стола. Убрал, но через минуту опять поставил. Повторил замечание. Убрал, но через минуту локти вновь были на столе. Я разорался. Вино за пять евро бутылка уже не помогает.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Пытаюсь научиться играть с детьми. Выкопал руками ямку в песке на пляже. Ямка наполнилась водой, Мотя залезла купаться, но стены "бассейна" начали обрушиваться. Боролся со стихией, заляпал Мотю песком. Пошел в магазин за пластиковой лопатой. Пока ходил, Мотя потеряла к ямке интерес.

Илья совершенно не понимает слова "нет". Если отказали в новой машинке, начинает протяжно орать, закатив глаза к небу. Пробовал трясти его как грушу — звук становится смешнее.

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Все так же дружелюбно настроен. Ходил с карликами на пирс ловить рыбу сачками. У меня получается, Илюша упал в воду.

После обеда плавал к пирсу собирать для них мидий. Последний раз делал это в Геленджике в 1988 году. Волной пару раз приложило к стене, так что куски морских ежей у меня не только в ногах и руках, но и во лбу. Карлики мидий одобрили.

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Расслабившись, выдал жене свой кошелек — "посмотри каких-нибудь сувениров на работу". Имел полтора часа тихого чтения на пляже, по итогам: новый купальник, маска для плавания, надувной матрац и ласты, две свистульки, два розовых пластиковых телефона, человек-паук и искусственная собака. А сувениров подходящих в продаже что-то не оказалось, "посмотрю в дьюти-фри". Скрипел зубами.

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Научил Мотю драться прямым ударом кулака, что для девушки двух лет, имеющей неспокойных братьев, очень кстати.

Макс потерял вторую маску. Локти все так же ставит на стол. И еще не закрывает за собой двери, вообще нигде. Рассказывал ему поучительные истории из своего детства, показывал шрамы.

Один Илюша — моя отрада. Если б так много не орал, конечно.

Младшие путают меня с Максом.

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

В аэропорту Ираклиона на досмотре ленивый грек обрел живость, как только Максов рюкзак въехал в рентгеновский аппарат. Из рюкзака извлекли две селитровые дымовые шашки, баллончик с газом для зажигалок, складной нож и три тонкие, длинные отвертки, которыми так хорошо бить стюардессу в шею. Макс не понимает, что тут такого. Я в недоумении, как все это пропустили еще в Домодедово.

Мотя заляпалась макаронами.

ПОСЛЕ БАЛА

Я люблю своих детей, как спящих, так даже и нет. И буду стараться побольше с ними общаться. В конце концов, можно не уметь с ними играть, но в сорок шестой раз посмотреть вместе ленту "Тачки" тоже годится. И в следующем году я повезу их в такой же отпуск в Испанию. Но теперь у нас с женой правило: раз в год мы на 10 дней берем еще и свой личный отпуск, чтоб без никого. ■

реклама

www.pepejeans.com

Pepe Jeans®
LONDON

80 Организм *3 стакана молока против рака кишечника*
84 Рацион *Готовим шарлотку с изюминкой*
86 Знание *В каком году изобретут шапку-невидимку*
90 Спорт *Амир Хан: легкий вес, тяжелая рука*
94 Пропитание *Приготовь свою печень за 3 дня*

МНЭКСТРА

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Печатаем поправку

Ты прилежно следуешь всем советам по отношениям с женщинами, которые тебе преподали на курсах пикапа, и все равно твой основной сексуальный партнер — цветной телевизор? Что ж, МН определил основные ошибки, которые мы делаем, ориентируясь на советы “специалистов по женщинам”.

ТЕКСТ: ДЖО МЭКИ

ВСЕ, В ОБЩЕМ, ПРОСТО (ХОТЯ И СЛОЖНО). Изучая советы пикаперов или читая книгу “Верные способы манипулировать женщиной”, имей в виду две вещи.

1. Женщины отличаются друг от друга не только внешне. Прием соблазнения, сбивающий с ног одну из них, у другой вызовет (в лучшем случае) нервный смех. Осторожно, ошибаясь и пробуя, подбирай к каждой из них индивидуальный набор “отмычек” из твоего богатого пикаперского багажа.

2. Одна и та же женщина может реагировать на одинаковые приемчики по-разному, в зависимости от настроения и времени года. Делай поправку на ветер.

Это — правила. А примеры к ним тебе даст секс-редактор британского издания журнала Cosmopolitan Рэйчел Моррис, которую мы попросили прокомментировать некоторые распространенные советы с пикаперских форумов.

СОВЕТ №1

“ВСЕГДА ИЗЛУЧАЙ САМОУВЕРЕННОСТЬ, ЖЕНЩИНЫ ЗАПРОГРАММИРОВАНЫ РЕАГИРОВАТЬ НА УВЕРЕННЫХ В СЕБЕ МУЖЧИН. В ЭТОМ ТЕБЕ ПОМОГУТ ПРЯМАЯ ОСАНКА, ЛЕГКОСТЬ В КОНТАКТЕ ГЛАЗАМИ И НЕПРИНУЖДЕННОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК”.

Комментарий Рэйчел Моррис: В действительности женщины тянутся к мужчинам с неким балансом самоуверенности и скромности. Не надо через силу строить из себя мачо на первом свидании. Если будешь фальшивить, она легко раскусит тебя — и это будет для нее сигналом опасности.

Хорошая новость в том, что женщины понимают, как трудно делать первые шаги в знакомстве. Так что мы даже симпатизируем твоей нервозности, она нам льстит — видно, как важна для тебя эта встреча. Тебе не нужна никакая специальная техника, просто позови на свидание — и ты уже покажешь себя решительным.

СОВЕТ №2

“ЯЗЫК ЕЕ ТЕЛА — ЭТО НАБОР СИГНАЛОВ СЕКС-СВЕТОФОРА. В БАРЕ ОНА ПРИДВИНУЛАСЬ К ТЕБЕ — ПРЯМО СКАЖЕМ, ЕДВА НЕ ПОВИСЛА НА ПЛЕЧЕ? ТЕБЕ — ЗЕЛЕНЫЙ”.

Комментарий: Это могло бы быть однозначно так, если бы у всех нас границы личного пространства были одинаковы. Но, может, она выросла в лифте и для нее такое сближение тел — в порядке вещей. Нельзя забывать и о настроении, о выпитом алкоголе и окружающей обстановке. Все это влияет на расстояние между собеседниками. А вот если она коснулась тебя — зеленый и впрямь загорелся. Только предоставь ей право первого касания, а сам до поры держи руки при себе.

СОВЕТ №3

“В РЕСТОРАНЕ ОНА УХОДИТ В ТУАЛЕТ. КОГДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ, ВИДНО, ЧТО ОНА ЗАНИМАЛАСЬ ТАМ СОБОЙ. В СМЫСЛЕ ПОПРАВИЛА ПРИЧЕСКУ, НАВЕЛА МАКИЯЖ. ПРИХОРАШИВАЕТСЯ, ЧТОБЫ ТЫ ОТМЕТИЛ”.

Комментарий: Или — как вариант — хочет привлечь внимание того парня, что сидит за соседним столиком. Использовать одного мужчину, чтобы показать другому, как она сексуальна, симпатична и пользуется вниманием, — стандартная техника. Сорри.

СОВЕТ №4

“ОНА ОБЛИЗЫВАЕТ ГУБЫ ВО ВРЕМЯ РАЗГОВОРА С ТОБОЙ ИЛИ ЧТО-ТО ПОКУСЫВАЕТ — РУЧКУ, КРАЙ САЛФЕТКИ, НОЖКУ СТУЛА. ОНА ВОЗБУЖДЕНА И ЖДЕТ, ЧТО ВЫ ПОЕДЕТЕ К НЕЙ ПРЯМО СЕЙЧАС”.
Комментарий: Возможно, но это также может быть признаком скуки. Мы иногда прикрываем рот, чтобы скрыть невысказанные мысли — не только “Давай займемся сексом прямо сейчас”, но и “Боже, когда же он, наконец, от меня отстанет!”

СОВЕТ №5

“ОНА ИГРАЕТ СО СВОИМИ ВОЛОСАМИ, ЗАКРУЧИВАЯ ИЛИ ОТБРАСЫВАЯ ИХ… ОНА ТЕБЯ ЗАВЛЕКАЕТ”.
Комментарий: За свою жизнь женщина в среднем тратит на волосы сумму, равную зарплате за год. Более вероятно, что она просто проверяет, все ли на месте. Или она где-то прочитала, что мужчины принимают это за положительный сигнал.

СОВЕТ №6

“ТЫ ВРОДЕ НЕ НОВЫЙ ПЕТРОСЯН, НО ОНА НЕ ПЕРЕСТАВАЯ ХИХИКАЕТ НАД ТВОИМИ ШУТКАМИ. ЭТО ХОРОШИЙ ПРИЗНАК. ОНА ТЕШИТ ТВОЕ САМОЛЮБИЕ, ПООЩРЯЯ К БОЛЕЕ АКТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ”.
Комментарий: Тут надо разобраться, что ее так рассмешило — твои шутки или лично ты, болван этакий (будет что рассказать подруге!). Все говорят, что самый короткий путь к женщине в трусики — рассмешить ее. Но это работает, только если ты уже прошел все предварительные тесты. Если же она ржет прямо на третьей минуте знакомства, то кто-то из вас двоих — идиот.

СОВЕТ №7

“ЧТОБЫ СОРВАТЬ ДЖЕКПОТ, НАДО ЛИШЬ НАЖИМАТЬ НА НУЖНЫЕ КНОПКИ. НАСТРОЙ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ТАЙМЕР ТАК, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ЕЙ ХОЧЕТСЯ, ДО ТОГО, КАК ОНА ТЕБЯ ОБ ЭТОМ ПОПРОСИТ. ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧТО ОНА СЕГОДНЯ ПРИДЕТ ДОМОЙ УСТАВШЕЙ ПОСЛЕ РАБОТЫ, ЗНАЧИТ, НАСТАЛО ВРЕМЯ ВЫТАЩИТЬ ИЗ РУКАВА СВОЙ ДЖОКЕР: “МИЛАЯ, ДАВАЙ Я СЕГОДНЯ ПОМОЮ ПОСУДУ”. ВСЕ ЭТО ЗАЧТЕТСЯ, И ТЫ БУДЕШЬ ВОЗНАГРАЖДЕН”.

Комментарий: Советы по отношениям в мужских журналах немного однобоки: как получить от нее то, что тебе нужно прямо здесь и сейчас. “Приготовь ей романтический ужин, это заставит ее почувствовать себя особенной, и она будет готова продолжить вечер в постели”. Почти верно: благородство всегда распахнет для тебя женское сердце (и ноги), но только если она поверит, что ты всегда такой, а не усердствуешь ради секса. Видеть в сексе награду — значит своими руками создавать опасную историю, в конце которой ты будешь получать секс только за что-то — и лишаться его в наказание.

СОВЕТ №8

“КОГДА НАЗРЕВАЕТ КОНФЛИКТ, ВОСПОЛЬЗУЙСЯ УНИКАЛЬНОЙ ВОЗМОЖНОСТЬЮ ПЕРЕНАПРАВИТЬ ВИТАЮЩУЮ В ВОЗДУХЕ ЭНЕРГИЮ В НЕЗАБЫВАЕМОЕ ПРИМИРЕНИЕ В СПАЛЬНЕ. ПРОСТО СЛЕДУЙ ЭТИМ СОВЕТАМ, И ВЗРЫВ ПРОЙДЕТ ПОД КОНТРОЛЕМ”.

Комментарий: Мужчины часто ищут подтверждения устойчивости отношений через секс, особенно после конфликта. Женщины, наоборот, скорее ждут устных подтверждений в форме разговора. Даже если у вас случится примирительный секс, вряд ли он ознаменует конец войны. Это больше походит на кратковременное перемирие для игры в футбол на территории противника, после которой вы вновь вернетесь к противостоянию. Единственный путь из конфликта — это обговорить все проблемы. Не добивайся от нее полной капитуляции, выскажись и дай время всему улежаться. А потом можно и в постель…

СОВЕТ №9

“ЗАПЕЧАТЛЕВ НА ПОДКОРКУ КАРТУ ЕЕ ЭРОГЕННЫХ ЗОН, ТЫ СМОЖЕШЬ НАЙТИ КРАТЧАЙШИЕ ПУТИ К ОБОЮДНОМУ ДОСТИЖЕНИЮ ФИНАЛЬНОЙ ТОЧКИ. ЭТО ТАК ЖЕ ПРОСТО, КАК A, K, G И U. ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ЖЕНСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ ПОКАЗАЛИ, ЧТО КЛИТОР — НЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ОРГАЗМУ”.

Комментарий: Не жди чудес. Хотя точки A, G и U действительно существуют, они вовсе не являются спусковыми крючками мгновенного оргазма. Ей все равно потребуется около 20 минут от начала до конца, и 90% из нас все еще предпочитают стимуляцию клитора для достижения оргазма. Это не должно останавливать тебя в исследовании ее тела, просто не рассчитывай только на одну какую-нибудь точку — они являются такими же эрогенными зонами, как остальные.

ДАЖЕ ЕСЛИ У ВАС БЫЛ ПРИМИРИТЕЛЬНЫЙ СЕКС, ВРЯД ЛИ ОН ЗНАМЕНУЕТ КОНЕЦ ВОЙНЫ

СОВЕТ №10

“КОГДА ДЕЛО ДОЙДЕТ ДО САМОГО ГЛАВНОГО, НАЧНИ С МИССИОНЕРСКОЙ ПОЗИЦИИ, НО ПРОПОЛЗИ ПО ЕЕ ТЕЛУ СЛЕГКА ВВЕРХ, ЧТОБЫ ТВОЯ ЛОБКОВАЯ КОСТЬ ЛЕГОНЬКО КАСАЛАСЬ ЕЕ КЛИТОРА. ТАК ВЫ СМОЖЕТЕ КОНЧИТЬ ВМЕСТЕ”.

Комментарий: Чтобы все случилось именно так, требуется нереальное количество совпадений. Надо, чтобы расположение ее клитора (оно варьируется у женщин в пределах 2 см), длина твоего члена и изгиб твоей лобковой кости идеально подошли друг другу. Это случилось? Супер. Но не удивляйся, если совпадения не будет. Она поначалу стонала, а тут притихла? Ты сбился с пути. ■

НОВЫЙ

Unilever

NEW
CLEAR
vita ABE
MEN
ШАМПУНЬ ПРОТИВ ПЕРХОТИ
АКТИВСПОРТ
2 в 1
ОСВЕЖАЮЩАЯ ЧИСТОТА НАДОЛГО

Реклама

ЭТОТ ШАМПУНЬ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ
ДАТЬ МУЖЧИНЕ ТО, ЧТО ЕМУ НУЖНО

КОМПЛЕКСНАЯ ЗАЩИТА КОЖИ ГОЛОВЫ
НЕТ ПЕРХОТИ, НЕТ ЖИРНОСТИ*, МЕНЬШЕ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС**

PRO NUTRIUM 10

Комплекс витаминов и минералов, который питает и укрепляет кожу головы, восстанавливая естественную защиту

1 Устраняет видимую перхоть и проникает в кожу

2 Питает 3 слоя кожи головы***

3 Укрепляет естественный защитный барьер

CLEAR
vita ABE
ПЕРХОТИ НЕТ
ПИТАЕТ КОЖУ ГОЛОВЫ

* удаляет видимую перхоть и избыточную жирность при регулярном использовании
** из-за ломкости
*** в пределах эпидермиса

Убийца приходит сзади

Раку толстой кишки требуется целых 30 лет, чтобы убить человека. Почему же те 500 000 идиотов с планеты Земля, которые ежегодно умирают от этой болезни, вовремя не подумали о том, как спастись?

ТЕКСТ: ЭРИК АДАМС

Я НАЧАЛ НАДГРОБНУЮ РЕЧЬ о своей матери с шутки: “У нас было много общего, — сказал я. — Мы завидовали карьере друг друга. Она всегда хотела быть писателем, а я — агентом контрразведки”. Вообще-то это не совсем шутка: я — какой-никакой писатель, а мама и правда была шпионом. Она работала на секретное правительственное учреждение, которое проходило у нас в семье под кодовым названием “Нет такого агентства” (No Such Agency), перекликавшимся с его реальной аббревиатурой (National Security Agency, NSA, крупнейшая разведслужба США. — МН).

Она начала в 1980-е аналитиком по Советскому Союзу, но довольно быстро доросла до позиции оперативного сотрудника контрразведки. У нее были пушка, жетон и куча историй, которые она никогда мне не рассказывала, как бы сильно я ни просил. Она была непробиваема, но, видимо, не до конца. Все то время, пока она выслеживала врагов нации, в ней зрел ее собственный внутренний враг: рак толстой кишки. Он ее и убил.

И если я не буду бдителен, этот рак станет еще одним пунктом в списке “Что у меня общего с матерью”.

Откуда не ждали

Мама умерла в 2004 году, в 55 лет. До того она боролась целых восемь лет. Но и в самом начале борьбы, когда ей поставили диагноз, болезнь была уже на четвертой, самой последней стадии. Возможно, к тому моменту она была с мамой уже несколько десятилетий. Рак толстой кишки — третий по распространенности вид злокачественных опухолей и в США, и в России — развивается 30 и даже более лет. Он начинается с простого полипа на стенке кишки, разрастается, ничем не давая знать о себе, — и только последние несколько лет становится злокачественной опухолью, способной распространяться по организму. Почему мама спохватилась, только когда было уже слишком поздно?

Может, она вслед за многими думала, что рак толстой кишки — наследственное заболевание (а раз у нее в роду не было заболевших, значит, беспокоиться не о чем)? Это и так, и не совсем. “Более 75% людей, у которых обнаруживают опухоль в кишках, не имеют такого семейного анамнеза”, — утверждает доктор медицинских наук Берт Вогельштейн из Университета Джона Хопкинса. Но если у одного из твоих предков был такой диагноз — да, ты точно в группе риска.

И тем не менее я пошел на свою первую колоноскопию (исследование толстой кишки с помощью специального зонда) лишь спустя два года после маминой смерти. Почему так поздно? Да все как у всех — и немного боялся, и думал, что время есть. Я же знал, что чаще всего этот рак убивает свою жертву в возрасте после 50.

Гастроэнтеролог обнаружил семь полипов на стенках моего кишечника. Эти образования, похожие на грибы, под воздействием внешних факторов и/или по мере старения почти неминуемо обращаются в опухоли. Факт, что в 36 лет я стал носителем семи таких паразитов, пугает.

Врач удалил мои полипы сразу, инструментом на конце колоноскопа, и тут же прижег раны. Теперь я хожу на проверки строго раз в два года. Из меня извлекли уже 14 полипов, все они были доброкачественными. Я уже позволил себе надеяться, что при таком подходе я вообще никогда не попаду в число миллиона человек, которым каждый год ставят пугающий диагноз. А если и попаду, то не умру. Если обнаружить уже ставшую злокачественной опухоль на первой стадии, выживаемость после операции составляет 90%.

Так почему же люди продолжают умирать от этой болезни?

Да потому, что с брезгливостью и неохотой относятся к такому несложному исследованию, как колоноскопия (в самом деле, это ведь не кровь из пальца сдать — процедура, мягко говоря, не живописна). По данным Университета Юты, даже в США, стране, помешанной на собственном здоровье, и даже в группе риска (среди тех, у кого в роду были заболевшие) на обследование соглашаются едва ли половина людей.

75% ЛЮДЕЙ, У КОТОРЫХ ОБНАРУЖИВАЮТ ОПУХОЛЬ В КИШКАХ, НЕ ИМЕЮТ ТАКОГО СЕМЕЙНОГО АНАМНЕЗА

Оторвать задницу

Но я не такой. Я буду ходить к гастроэнтерологу строго по расписанию. И я изменил свою жизнь так, чтобы свести риск возникновения проблем в собственной заднице до минимума. Должен сказать, выбранная мною стратегия не сделала мою жизнь менее комфортной — даже наоборот.

Я начал поиски нового образа жизни за рабочим столом — здесь я просиживаю 10 и более часов в день. Первым делом выяснилось, что из-за стола надо срочно вылезать. У людей, которые провели 10 лет на офисном стуле, вероятность развития рака кишечника возрастает вдвое. Это утверждение справедливо даже в отношении тех, кто после работы бегает и прыгает. А вот я сидел и в рабочее время, и после него (и во втором случае даже просто лежал — перед телевизором). Самое простое решение — почаще быть на ногах, стоять за рабочим столом или прогуливаться вокруг офиса в течение дня. Я стал делать и то и другое, а еще откопал свой велосипед. До работы мне ехать 8 км — с теми же усилиями, как и во время бодрой прогулки, но не настолько, чтобы принимать после этого душ на работе. Конечно, все это ради моего будущего. Но плюс к этому я начал сбрасывать по два кило лишнего веса в день. И, кстати, стал менее раздражительным — минус еще один фактор риска.

Двум смертям не бывать

Дальше я подумал о своей жене, точнее, о ее несносном характере. Вот уже пять лет она гундит, чтобы я принимал аспирин. При каждом удобном случае. Я никогда не был полностью убежден, что аспирин предотвращает рак (ну не может быть, чтобы все было так просто). К тому же я все время забывал глотать эти чертовы таблетки. Но вот свежая публикация в журнале Lancet — люди, принимавшие аспирин ежедневно в течение пяти лет, на 38% снизили риск злокачественных проблем с кишечником. Если объяснять просто, это обезболивающее снижает количество и интенсивность очагов воспаления в организме и не дает маленькой проблеме (полипы) стать большой (опухоль). Но это же исследование подсказывает, что таблетки нельзя поглощать как M&M's — может возникнуть множество проблем, включая язву и желудочное кровотечение. Для начала надо посоветоваться с врачом, который, скорее всего, порекомендует детскую дозу аспирина (75 мг) через день. При минимуме побочных эффектов этого все равно достаточно.

Теперь моя стратегия приема аспирина (и фокус, как не забывать этого делать) такова: поскольку я бреюсь тоже через день, баночка с таблетками стоит на моей бритве. Кстати, аспирин еще и снижает риск испытать сердечный приступ. Самое время упомянуть, что мой отец умер тоже в 55 лет — от, как вы сами уже догадались, сердечного приступа.

Так куда я снова засунул эти таблетки?.. Ах да, бритва.

И немного молока

Наконец, последнее сенсационное средство от рака, которое я применил, — три стакана молока в день. 600 единиц витамина D и 1000 мг кальция, содержащиеся в этом объеме белой жидкости, — мощная защита даже от образования полипов, не говоря уже о дальнейшем их перерождении в опухоли. Но как многие, чей любимый напиток — диетическая кола, я нуждался в дополнительных аргументах в пользу молока. Вот мои мотивы: больше мышц. Я качаюсь в зале три раза в неделю, а в опубликованных исследованиях Техасского университета за 2006 год говорилось, что выпитое после тренировки молоко увеличивает способность мышц расти (ты, как преданный читатель MH, наверняка знал это — а я порадовался хорошей новости).

Вместо того чтобы смешивать протеиновые коктейли с водой, я теперь буду подкармливать свои объемы протеином с волшебной белой жидкостью.

Итак, физкультура, аспирин, молоко и час на медосмотр раз в два года — вот цена моей жизни. Не так уж и много, если подумать. А ты подумай — может, и тебе стоит потратить этот час на визит к гастроэнтерологу? ■

Эрик Адамс — писатель, иллюстратор, автор серии комиксов Lackluster World

НА КЛЕТЧАТКУ НЕ НАДЕЙСЯ

Долгое время ключевым оружием в борьбе с раком кишечника считалась клетчатка — предполагали, что клетчатка полезна тем, что способствует быстрому выведению канцерогенов через ЖКТ из организма. Но японские ученые в ходе недавнего исследования не смогли обнаружить никакой взаимосвязи между объемами потребления пищевых волокон и риском возникновения рака кишечника. Теперь они гадают, снижает ли риск конкретно клетчатка или другие питательные вещества из богатых этой самой клетчаткой продуктов: фруктов, овощей и цельных зерен. Например, недавний отчет, опубликованный в журнале "Рак: причины и контроль", показал, что люди с высоким содержанием в крови витамина B_6 — который содержится в бананах, картофеле и пшеничных отрубях — имеют меньшую склонность к развитию колоректальных аденом. Наш совет: все так же много потребляй растительной пищи и не морочься, что в ней полезно — витамины или волокна.

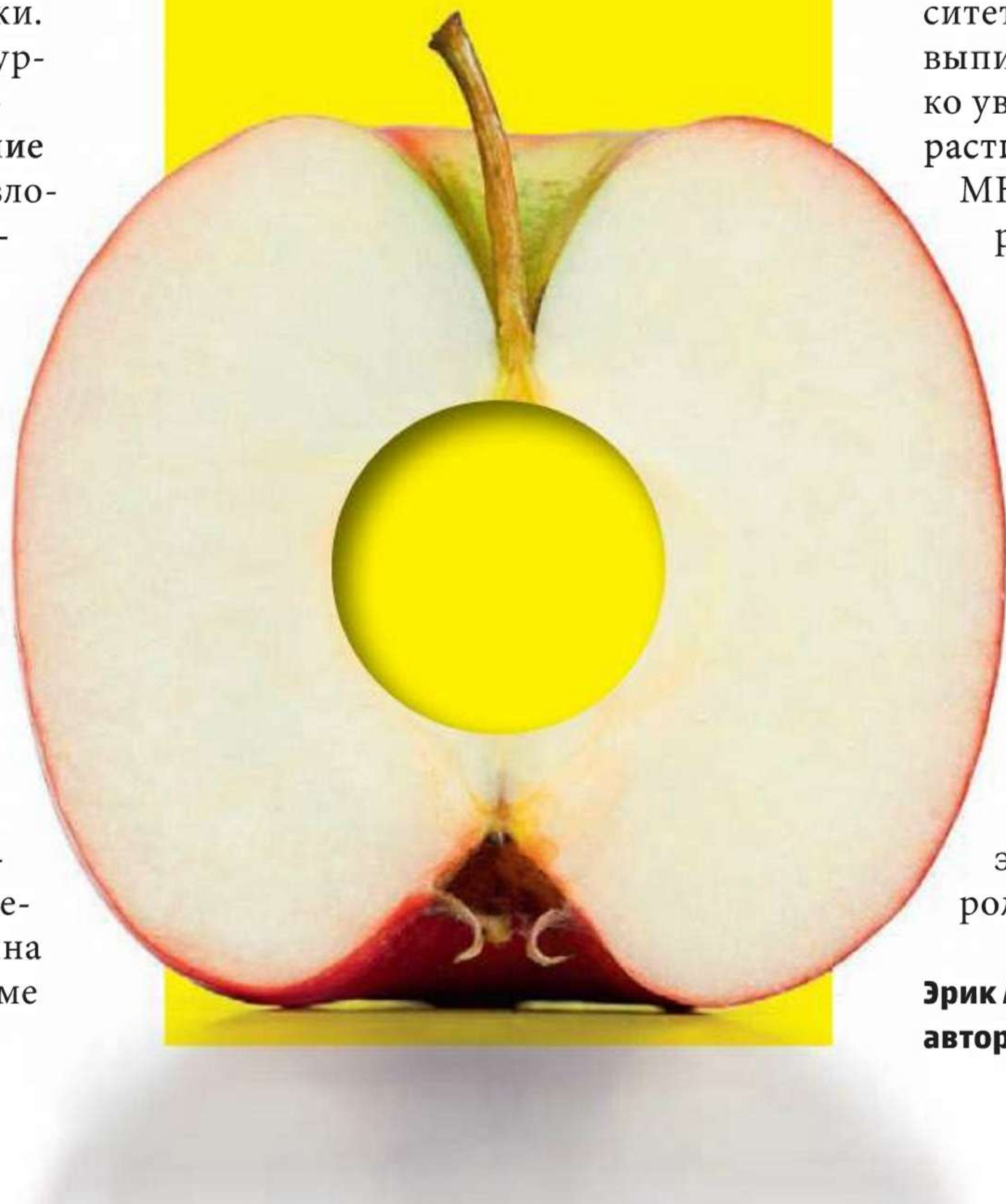


ФОТО: GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA

РЕКЛАМА

mascotte®

ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ

МОСКВА ● САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ● АДЛЕР ● АКСАЙ ● АСТРАХАНЬ ● БАРНАУЛ ● БЕЛГОРОД ● ВЛАДИКАВКАЗ● ВОЛОГДА ВОРОНЕЖ ● ЕКАТЕРИНБУРГ ● ИЖЕВСК ● КАЗАНЬ ● КИРОВ ● КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ● КРАСНОДАР ● КРАСНОЯРСК КУРСК ● НАЛЬЧИК ● НИЖНЕВАРТОВСК ● НИЖНИЙ НОВГОРОД ● НИЖНИЙ ТАГИЛ ● НОВОРОССИЙСК ● НОВОСИБИРСК НОВЫЙ УРЕНГОЙ ● ОДЕССА ● ОМСК ● ОРЕЛ ● ОРЕНБУРГ ● ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ ● ПЯТИГОРСК● РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ ● РОСТОВ-НА-ДОНУ ● САМАРА ● САРАТОВ ● СМОЛЕНСК ● СОЧИ ● СТАВРОПОЛЬ ● СТАРЫЙ ОСКОЛ ● СУРГУТ ТВЕРЬ ● ТОМСК ● ТУЛА ● УФА ● УХТА● ХАБАРОВСК ● ЧЕРЕПОВЕЦ ● ЮЖНО-САХАЛИНСК ● ЯКУТСК

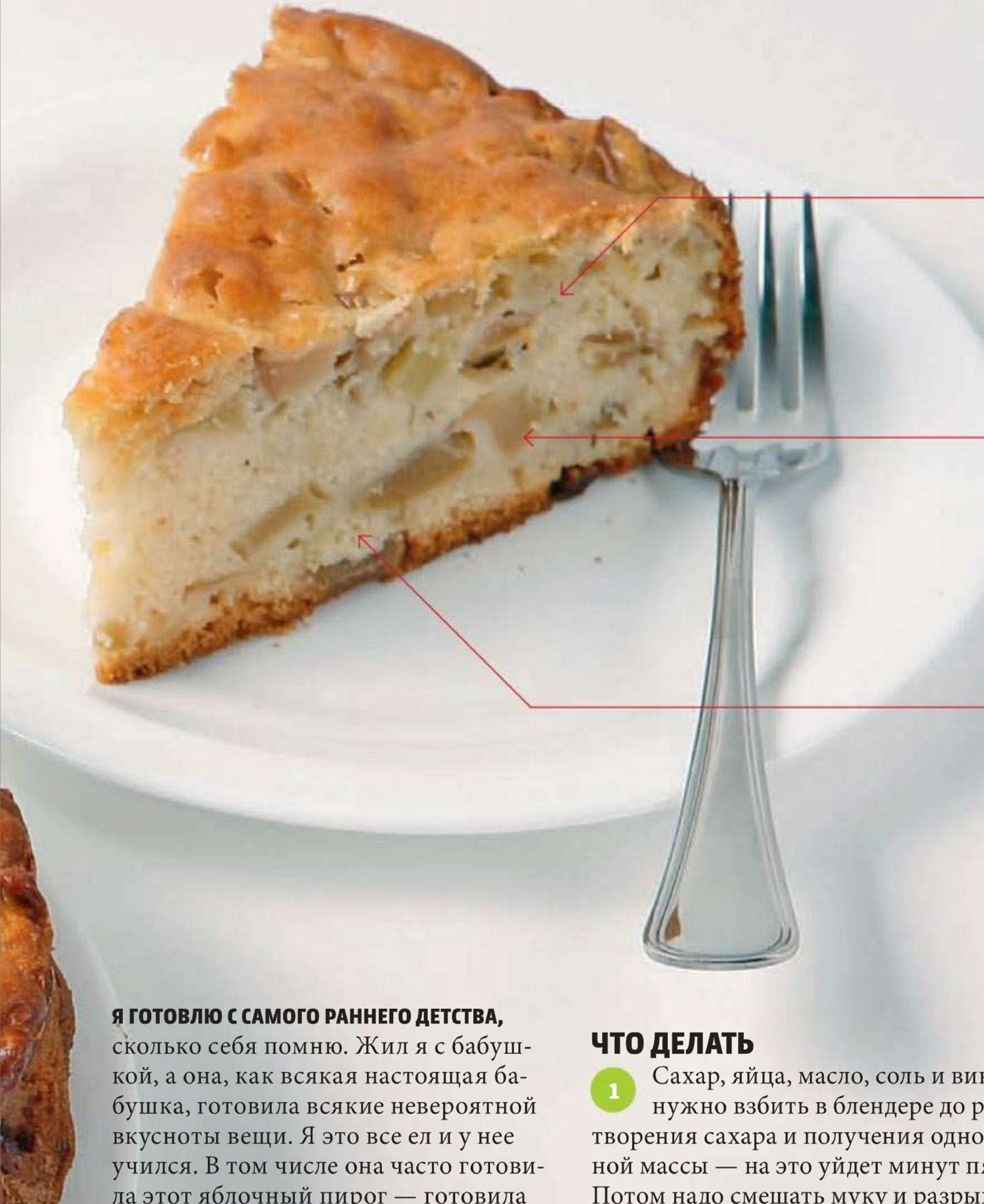
+7 (495) 775 82 75 www.mascotte.ru

КОРОННОЕ БЛЮДО

Партия яблок

Фотограф Алексей Трясков очень любит печь пироги. Пришел он к нам с очередным пирогом — мы его ели, а он нам рассказывал, как его пек. Нам понравилось. И пирог, и история.

ЧТО НАДО:
- 350 г муки
- 150 г сахарного песка
- 2 яйца
- 5 шт. среднего размера яблок (500–600 г)
- 150 мл любого растительного масла
- 1/4 ч. л. соли
- 50 мл сухого белого вина
- 1 пакетик разрыхлителя



Начинка

МОЖНО НЕ ОБХОДИТЬСЯ ОДНИМИ ЯБЛОКАМИ И СДЕЛАТЬ НАЧИНКУ РАЗНООБРАЗНЕЕ. ВОТ ВАРИАНТЫ, ЧТО МОЖНО ДОБАВИТЬ, ИСХОДЯ ИЗ ТОГО, ЧТО ОБЩИЙ ОБЪЕМ ДОБАВОК ДОЛЖЕН СОСТАВЛЯТЬ ГДЕ-ТО ТРИ ПОЛНЫЕ ГОРСТИ.

ИЗЮМ

Конечно, без косточек и обязательно предварительно залитый на 15 минут кипятком. Вместо изюма можно взять либо сушеную вишню, либо сушеную клюкву, также предварительно замоченные. Ягоды надо брать какие-то одни — смешав все вместе, получаешь какофонию вкусов.

КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ

У них достаточно сильный и хорошо сочетающийся с яблоками аромат. Орешки можно слегка обжарить на сковороде без масла, чтобы усилить их вкус, но и без этого будет изысканно. При готовке они хорошо распариваются и не мешают резать пирог. Это я к тому, что добавлять целые ядра фундука или, например, кешью, не стоит. Такие орехи надо толочь.

ПРЯНОСТИ

Можно положить пол чайной ложки корицы (осенью корица хорошо идет) и/или пакетик ванильного сахара. Последний особенно к месту, если яблоки не очень. Орехи и изюм с пряностями сочетаются хорошо, а вот вино в тесте надо будет заменить на воду — чтобы не перебивать один аромат другим.

Я ГОТОВЛЮ С САМОГО РАННЕГО ДЕТСТВА, сколько себя помню. Жил я с бабушкой, а она, как всякая настоящая бабушка, готовила всякие невероятной вкусноты вещи. Я это все ел и у нее учился. В том числе она часто готовила этот яблочный пирог — готовила на хорошем домашнем подсолнечном масле, и аромат семечек вместе с ароматом яблок давал интересное сочетание. Я перенял у нее этот рецепт и немножко его модифицировал. Правильное подсолнечное масло, с ароматом, найти можно не всегда, поэтому иной раз я его заменяю оливковым. Главное — именно растительное масло, никакого сливочного. В какой-то момент, видимо, когда повзрослел, начал добавлять в тесто сухое белое вино, что тоже, разумеется, влияет на вкус. И соду, из-за полной и безоговорочной победы прогресса, стал заменять магазинным разрыхлителем. Итак...

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Сахар, яйца, масло, соль и вино нужно взбить в блендере до растворения сахара и получения однородной массы — на это уйдет минут пять. Потом надо смешать муку и разрыхлитель и постепенно добавлять небольшими порциями смесь к взбитой массе, перемешивая, чтобы получилась консистенция густой сметаны. Тут есть маленькая тонкость — разная мука дает разную консистенцию, поэтому, если получается слишком густо, я добавляю еще вина. В последний раз у меня ушло 120 мл, например. Теперь яблоки (в идеале должна быть антоновка, но это сезонный продукт) нужно освободить от огрызка, нарезать мелкими кубиками, где-то 1х1х1 см и смешать с тестом. Чтобы яблоки не потемнели, их можно сбрызнуть лимонным соком, или очень быстро нарезать и сразу вмешать в тесто, или резать керамическим ножом. Если тесто правильной сметанной консистенции, то оно обволакивает каждый кусочек яблока.
2. Получившуюся массу можно смело выкладывать в смазанную маслом форму или сковороду с высоким бортиком (5 см минимум) — так как пирог поднимется.
3. Выпекать в заранее разогретой до 180°С духовке не менее часа и не более того времени, которое потребуется пирогу, чтобы испечься. Напоминаю — вставленная в готовый пирог на всю длину зубочистка, будучи вынутой, остается сухой.

Если тебе есть чем похвастаться в кулинарном плане (мы говорим про авторские, лично тобой придуманные рецепты, или хотя бы существенно доработанные тобой) — с нетерпением ждем твоих писем по адресу: eda@imedia.ru ■

Всё там будет

Наш ежегодный “Гид по технике” (ты найдешь его в конце номера) убедительно демонстрирует: будущее уже наступило. Роботы-уборщики, видеозвонки-HD, телевизоры, с которыми можно разговаривать, — все, что обещали нам фантасты. А что же дальше — в том будущем, которое наступит чуть позже? MH собрал прогнозы ведущих футурологов мира.

2012

Американский футуролог Роберт Райс предсказывает рост популярности специальных видеоочков и проекторов, формирующих изображение прямо на сетчатке. Эти средства будут дополнять нашу картину мира (скажем, когда ты здороваешься на вечеринке со смутно знакомым персонажем, компьютер спроецирует тебе на очки его имя и краткую биографию).

2016

Футуролог компании British Telecom (BT) Робин Мэннингс предсказывает, что к этому моменту появятся средства макияжа, меняющие цвет в зависимости от настроения носителя и испытываемых им (ею?) эмоций.

2017

Роботы возьмут на себя большинство домашних дел человека, утверждают бывшие технологи BT Иен Пирсон и Иен Нилд.

2020

Биосенсоры следят за телом человека 24 часа в сутки 7 дней в неделю и предупреждают о проблемах со здоровьем еще до их появления. Так видит будущее американская аналитическая группа TechCast.

Производитель процессоров Intel считает, что в это время появится управляемый мыслью интерфейс компьютера, так что потребность в клавиатурах отпадет.

НАСТОЯЩИЙ ДРАЙВ ТОЛЬКО С 3D

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Новый OPTIMUS 3D – первый 3D-смартфон с Tri-Dual* архитектурой. Эта инновационная модель разработана компанией LG, ведущим специалистом в области 3D-технологий. Обладающий мощным 2-ядерным процессором, 2 каналами передачи данных и 2 модулями памяти, OPTIMUS 3D предоставит вам возможность создавать, передавать и просматривать 3D-контент без специальных очков. Создавайте новую реальность и наслаждайтесь трехмерными впечатлениями.

LG
Москва
09 39
23°

LG optimus 3D**

LG P970
www.lg.ru

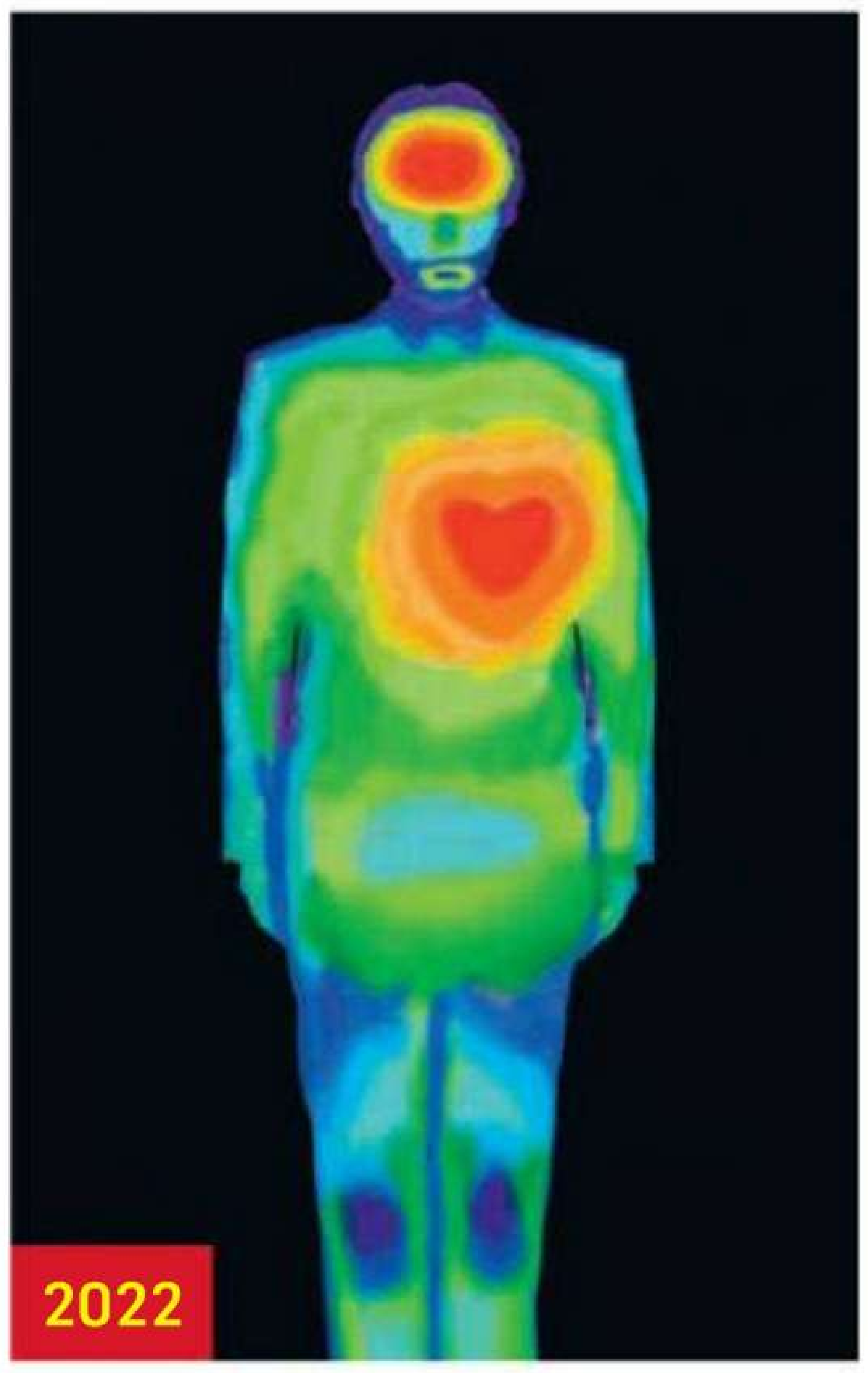
www.lg.ru

Технологии будущего уже сегодня

LG
Life's Good

* Трижды двойной

** Оптимус 3Д



2022

Повсеместно распространены квантовые компьютеры, способные выполнять такие задачи, на которые у современных машин ушли бы миллионы лет, продолжает прогноз TechCast.

2025

Базирующееся в штате Мэриленд (США) Общество проблем будущего предсказывает появление к этому году массового трехмерного телевидения, не требующего специальных очков.

2030

Американский изобретатель, автор книг и футуролог Рей Курцвайль предсказывает, что к этому году у землян появится техническая возможность "полного погружения в абсолютно реалистичную виртуальную реальность".

2039

Эксперты, опрошенные журналом New Scientist, предполагают, что в это время появятся подходящие для массового употребления плащи-невидимки, персональные реактивные рюкзаки и очки, позволяющие видеть сквозь стены и одежду и даже заглядывать внутрь человека.

2040

Покойный футуролог Артур Кларк предсказывал появление к этому моменту универсальных репликаторов, которые с помощью нанотехнологий будут способны по заказу создать ("напечатать") объект любой сложности.

……

Снова Курцвайль: к середине века у нас будет возможность загружать свой разум в квантовые компьютеры, как в кинофильме "Трон".

2049

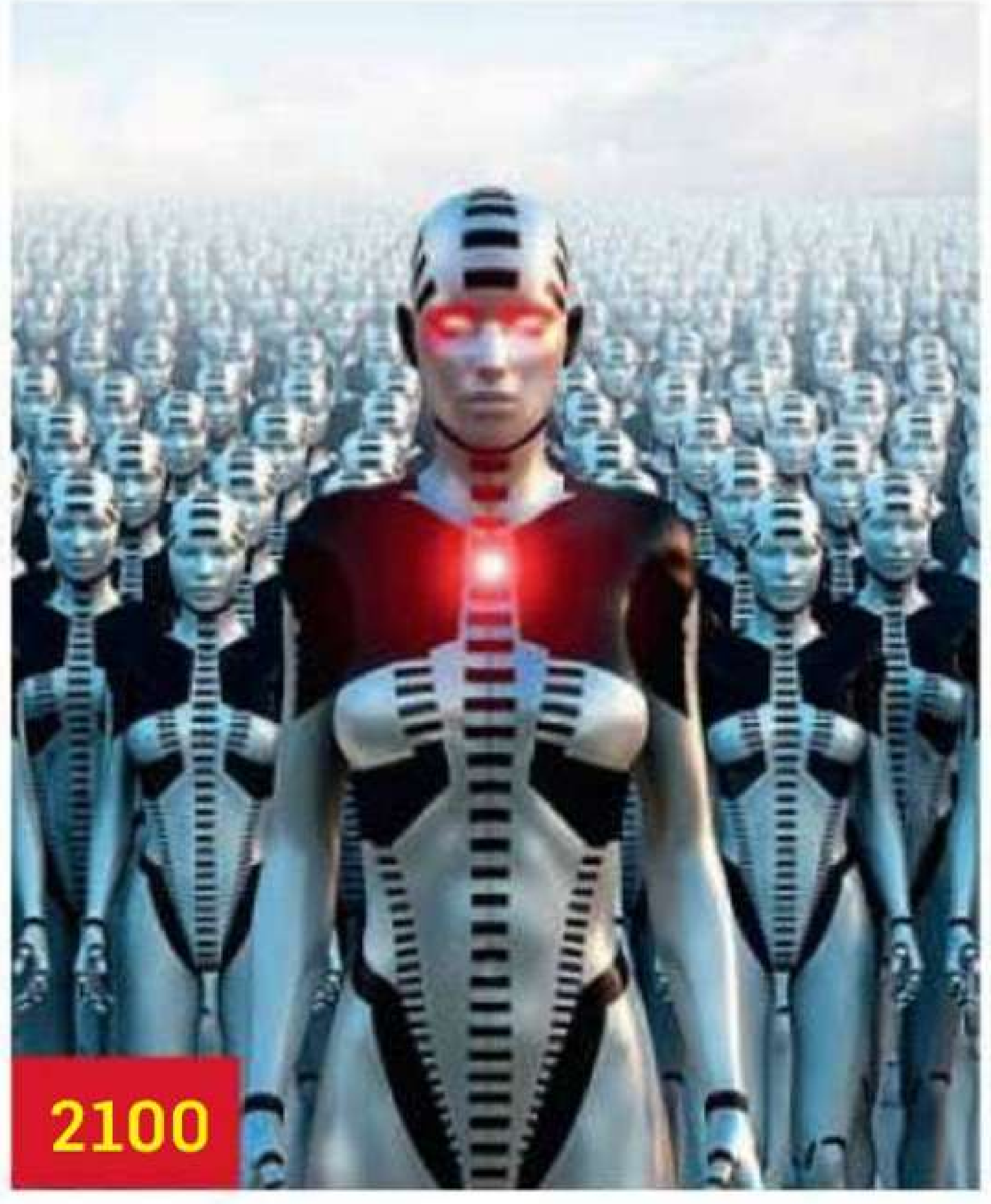
Курцвайль также предсказывает, что все мы будем есть произведенную с помощью нанотехнологий пищу, доведенную в ее питательных качествах до совершенства на молекулярном уровне.

2050

По мнению Роберта Фрейтаса из калифорнийского Института молекулярного производства, благодаря вживляемым в мозг наноимплантам станет возможна "синтетическая телепатия".

2055

Курцвайль предсказывает, что за $1000 можно будет купить компьютерную мощность, эквивалентную всем мозгам планеты в сумме.



2100

Мы достигнем периода "технологической сингулярности", своего рода новой научной революции — возможности науки станут столь бесконечны, что у нее не останется неразрешимых задач, считает Курцвайль. По какому пути в этот период пойдет эволюция Человека всемогущего — футурологи предсказать не могут, не хватает фантазии. Вполне возможно, что и человек в его нынешнем физическом виде перестанет существовать. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

www.asics.ru
бег очищает дух и тело
gel-nimbus® 13 с дополнительной амортизацией.
asics®
sound mind, sound body*

МАГАЗИНЫ: **Москва**: «эРСи» Центр Экипировки «ASICS». Все для бега и легкой атлетики, тел. (495) 792-98-65; Магазин «СПОРТАКТИВ» в ТЦ «Глобус-Экстрим», тел. (495) 972-25-99; «ASICS» в Военторге, тел. (495) 972-48-63; «Джапан Спорт», тел. (499) 242-15-13; «Звезда Олимпа», тел. (495) 796-83-38; Сеть магазинов «Профи-Спорт», тел. (495) 510-88-93; Центр Экипировки, тел. (495) 678-85-83, 678-21-80; **Санкт-Петербург**: «ASICS» в ТРЦ «Галерея», тел. (812) 999-40-42; «СпортВэйв», тел. (911) 151-46-14; **Брянск**: магазины «Спортландия», тел. (4832) 68-89-92; **Екатеринбург**: «Евроспорт», тел. (950) 20-72-439 **Краснодар**: Сеть магазинов «Высшая Лига», тел. (861) 234-55-34; **Новосибирск**: «АС-Спорт», тел. (383) 211-03-25; **Нижний Новгород**: «Поволжье Спорт», тел. (831) 278-11-99, 278-12-00; **Пермь**: магазины «Евроспорт», тел. (342) 246-58-44, 257-63-49; **Саратов**: магазины «Спортландия», тел. (8452) 47-87-28; **Уфа**: Сеть магазинов «Чемпион», тел. 8-800-100-5550.

*Реклама. *Здоровый дух в здоровом теле.*

Reebok
THE COMEBACK KID

Упал? Отжался!

В июле британский боксер Амир Хан мощным ударом в печень Забу Джуде подтвердил свое звание чемпиона мира по боксу. Корреспондент МН Дэн Джоунс съездил посмотреть, где Хан готовится к победам.

БОКСЕРСКИЙ ЗАЛ WILD CARD BOXING GYM находится в Западном Голливуде (США), аккурат над прачечными самообслуживания. Тут шумно, жарко и влажно от пара, что поднимается от рокочущих внизу машин. Плюс запах пота, исходящий от множества пашущих не на шутку мужиков.

23-летний паренек из Болтона работает на ринге с Фредди Роучем, наверное, лучшим тренером по боксу в мире. На Роуче — огромный зеленый жилет, похожий на те, что носят специалисты по обезвреживанию бомб. Молодой боксер осыпает тренера градом ударов. Каждый удар он сопровождает утробным воплем. Роуча постепенно относит назад к канатам, но он внимательно следит за учеником. После каждой комбинации они останавливаются, обсуждают детали, вносят коррективы и продолжают…

Все понятно, кроме одного. Что делает здесь, над прачечной, в десяти тысячах километрах от дома чемпион мира по боксу Амир Хан (а паренек из Болтона — это он и есть)?

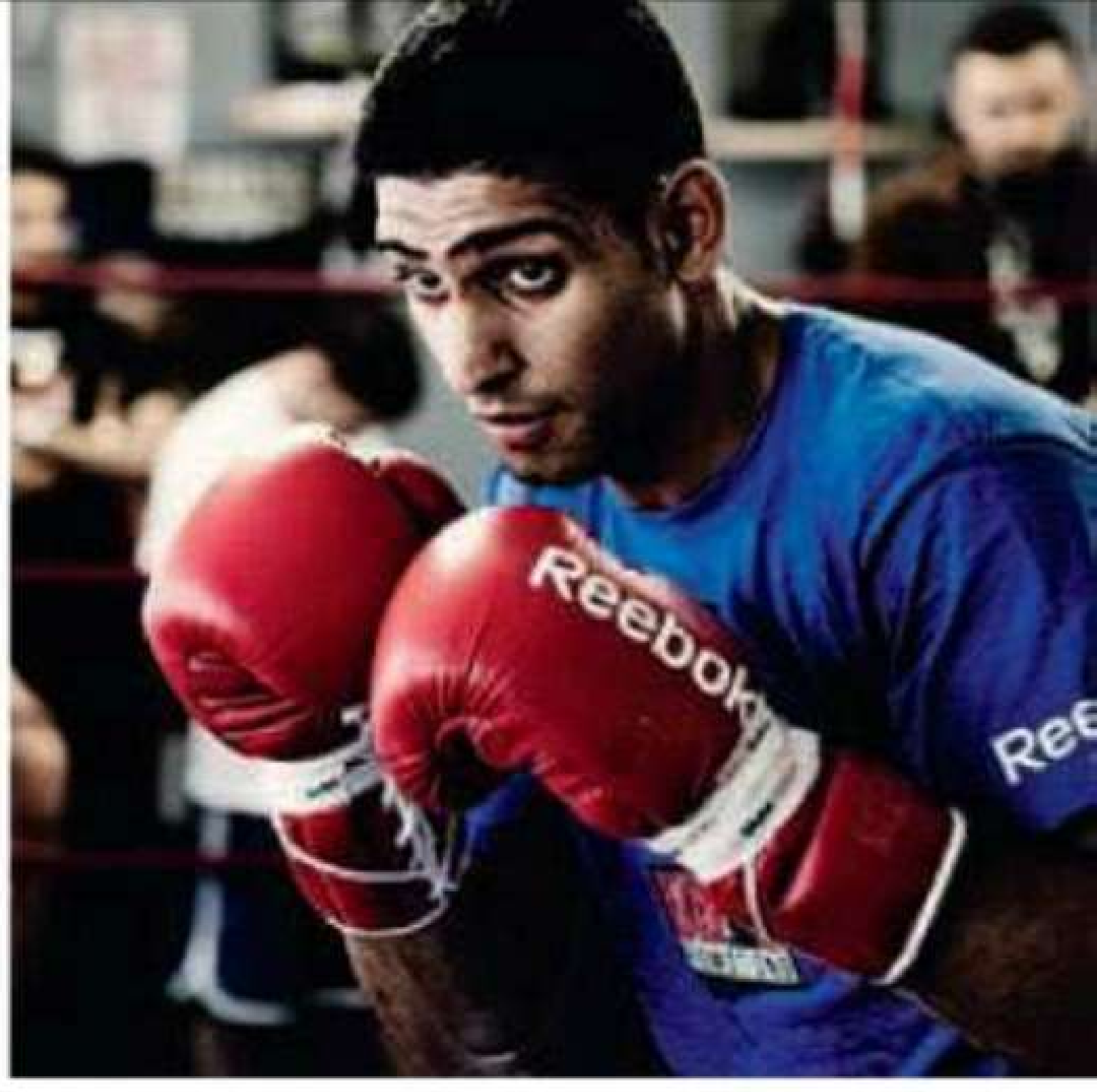
АМИР ИКБАЛ ХАН
- Родился 8 декабря 1986 года в Болтоне, Англия.
- Чемпион мира по боксу в первом полусреднем весе по версии WBA и IBF.
- Герой статьи The Comeback Kid в Men's Health UK, ноябрь 2010 года.

ФОТО: PATRIK GIARDINO

www.asics.ru
2.81
шага в секунду
0.248
количество секунд,
когда нога соприкасается с землей
на каждом шаге при беге
Асимметричная шнуровка
обеспечивает плотную
фиксацию стопы
Дискретная подошва уникальной конструкции
обеспечивает превосходное распределение
нагрузки, амортизацию и контроль
направления движения стопы
ASICS ГЕЛЬ снижает нагрузку
на пятку и пальцы ног
Эксперт в науке бега - GEL KINSEI 4
asics
sound mind, sound body*

МАГАЗИНЫ: **Москва**: «эРСи» Центр Экипировки «ASICS». Все для бега и легкой атлетики, тел. (495) 792-98-65; Магазин «СПОРТАКТИВ» в ТЦ «Глобус-Экстрим», тел. (495) 972-25-99; «ASICS» в Военторге, тел. (495) 972-48-63; «Джапан Спорт», тел. (499) 242-15-13; «Звезда Олимпа», тел. (495) 796-83-38; Сеть магазинов «Профи-Спорт», тел. (495) 510-88-93; Центр Экипировки, тел. (495) 678-85-83, 678-21-80; **Санкт-Петербург**: «ASICS» в ТРЦ «Галерея», тел. (812) 999-40-42; «СпортВэйв», тел. (911) 151-46-14; **Брянск**: магазины «Спортландия», тел. (4832) 68-89-92; **Екатеринбург**: «Евроспорт», тел. (950) 20-72-439 **Краснодар**: Сеть магазинов «Высшая Лига», тел. (861) 234-55-34; **Новосибирск**: «АС-Спорт», тел. (383) 211-03-25; **Нижний Новгород**: «Поволжье Спорт», тел. (831) 278-11-99, 278-12-00; **Пермь**: магазины «Евроспорт», тел. (342) 246-58-44, 257-63-49; **Саратов**: магазины «Спортландия», тел. (8452) 47-87-28; **Уфа**: Сеть магазинов «Чемпион», тел. 8-800-100-5550.

*Реклама. *Здоровый дух в здоровом теле.*



ХАН ПОВЕРЖЕН…

Обратимся к истории вопроса. Этот небольшой британец пакистанского происхождения свою карьеру начал очень резво. Уже в 17 лет он завоевывает серебряную медаль Олимпийских игр в Афинах, уступив в финале только легендарному кубинцу Марио Кинделану. Перейдя в профессионалы в 2005-м, Хан последовательно уделывает 17 (!) соперников, причем с показательной лихостью. В январе 2006-го, отправив белоруса Виталия Мартынова в нокаут на 75-й секунде поединка, британец посетовал, что бой длился слишком мало: “Я бы ему еще показал!” Попадались трудные противники. В июле 2007-го Вилли Лаймонд в шестом раунде поединка отправил Амира Икбала в нокдаун. Но Хан встал и сломал Лаймонду челюсть. Он хвастался, что уже в 21 год станет чемпионом мира. А потом наступило 6 сентября 2008 года.

В родном Манчестере Амир Хан вышел на ринг против талантливого, но малоизвестного колумбийского мастера нокаутов Брейдиса Прескотта. Для подготовки к бою британец нанял прославленного кубинского тренера. Не сомневаясь в своем успехе, он даже, впервые в своей карьере, продал телевидению права на трансляцию поединка. Букмекеры, посмеиваясь, ставки на победу Прескотта принимали из расчета 1:33. И вот, после первой же серии жестких ударов от колумбийца, “самый перспективный легковес современности” ушел в чистый нокаут. Хана не просто унизили, из него сделали котлету уже на 54-й секунде боя. Гордыня подвела. Теперь он выглядел глупым и заносчивым подростком. В 21 год вся карьера повисла на волоске.

“После этого поражения я не мог сосредоточиться, — качает головой Хан. — Мои мечты: внезапно я понял, что уже не уверен в них. Я не знал, стану ли чемпионом мира, стану ли лучшим бойцом планеты”. Что ж, это была классическая для молодого бойца ошибка, такую каждый из нас совершал в своей жизни хотя бы раз. Хан целиком положился на врожденный талант, быстрые ноги и острые рефлексы своей молодости. Выглядел он злым и подтянутым, но внутри себя почивал на лаврах. И его, тепленького, оставалось только взять.

Ну а дальше — дальше Хан повел себя все же как взрослый и решительный мужчина.

Выгнав прежнего тренера, боксер нашел в Лос-Анджелесе Фредди Роуча, девизом которого была фраза “Будет непросто”.

“Я переехал туда, где меня никто не знает, и пришел в зал, где уважение приходится зарабатывать, — рассказывает Амир. — Здесь всем было плевать, кто я такой и чего добился. Они лишь хотели увидеть, насколько я хорош”.

…ДА ЗДРАВСТВУЕТ ХАН!

Фредди Роуч — мягкий человек с шепчущим голосом и шаркающей походкой, следствием болезни Паркинсона. Вне ринга он как призрак. Зато на ринге — главнокомандующий. Перед Роучем стояла деликатная задача — восстановить в Хане пошатнувшуюся веру в себя, добавить сталь в природный талант, но при этом не запороть его.

“Я занимался с ним месяц, подтянул морально и физически, сделал его готовым, — начинает рассказ Фредди…

Что ж, мы видели тренировки Амира. Большую часть дня он проводит в спарринге и работает над техникой, но его день начинается еще до рассвета: спринт в лос-анджелесском University College, изнурительные забеги вверх-вниз по знаменитым ступеням Санта-Моники, заплывы в бассейне и скоростные подъемы по крутым тропинкам

ЕСЛИ ТЫ ОДНАЖДЫ УПАЛ, ТО ДОЛЖЕН НЕ ПРОСТО ВСТАТЬ И ПОТАЩИТЬСЯ ДАЛЬШЕ — ТЫ ДОЛЖЕН ВСТАТЬ И ПОВЫСИТЬ СТАВКИ

среди голливудских холмов. Его физподготовка — в руках жесткого и мрачного Алекса Ариза, известного садистской склонностью доводить подопечных до предела. Прямо сейчас, в зале, я вижу, как под конец полуторачасовой круговой тренировки с Алексом Амир Хан буквально орет от боли. Идет избиение тяжелой груши бейсбольной битой, задача, которая требует мощи в плечах, силы в косых мышцах живота, да и просто зверского настроения. Каждый раз, когда Хан лупит по груше, Ариза ревет: “Сильнее! Сильнее!”

“Чувак, ты чувствуешь, что твое сердце сейчас вообще на хрен выпрыгнет из груди, — отдуваясь, рассказывает Хан после, в раздевалке. — Сначала ты в недоумении — как, блин, я вообще могу это сделать? Приходится проявлять характер”.

…А затем поставил на ринг против Мэнни Пакьяо и сказал: “Ты либо уходишь сегодня домой, либо остаешься”, — с полуулыбкой заканчивает свой короткий рассказ Фредди Роуч.

Для Хана это был шок. Буквально накануне его вера в себя была полностью растоптана, а сегодня — спарринг с чемпионом мира в семи весовых категориях, самым опасным бойцом планеты. Что ж, Фредди объяснил ему: если ты однажды упал, то должен не просто встать и потащиться дальше — ты должен встать и повысить ставки.

“Я ужасно нервничал, — вспоминает Хан. — Но после первого раунда появилась уверенность. Я стал подлавливать его удачными ударами. Остальные партнеры боялись его как огня. А я понял, что я — единственный, у кого хватит мужества и умения противостоять Мэнни, действительно стоять с ним рядом, нога к ноге, не зажиматься и отвечать в полную силу. В конце концов, тогда мне уже нечего было терять”.

С тех пор прошло много времени. Хан одержал девять побед подряд, стал чемпионом мира по версии WBA, а в этом июле отобрал у Заба Джуды и пояс IBF. Но что предпочитает обсудить Хан в интервью? “Спарринг с Мэнни полностью изменил мою карьеру. Каждый день после того, памятного, я видел в себе все более и более сильного бойца. Если бы этого не произошло, я бы до сих пор оставался местечковым боксером”.

Фредди Роуч признает, что с более слабым — во всех смыслах — бойцом его метод работы мог и не дать плодов: “Конечно, люди задавали вопросы, зачем я так жестко с ним, — говорит Фредди. — Но я знал, что должен вернуть Амира на большой ринг. И после того спарринга я ему сказал: “Ты только что держался против лучшего бойца на Земле. Кто угодно тебе под силу”.

Правила Хана

ПРАВИЛО 1

Будь вторым

“Тренируйся с лучшими. Я спаррингую с Мэнни Пакьяо, чемпионом мира номер один. Это как настоящая война. Когда я с ним на ринге, мы оба пытаемся доказать друг другу, кто тут главный”.

Если ты всегда побеждаешь своего партнера, только один из вас прогрессирует. Тренируйся с тем, кто выжимает больше тебя или бегает быстрее. В гонке за лидером ты растешь в два раза быстрее.

ПРАВИЛО 2

Заложи фундамент

“Ноги у меня были тонкие, а над ними покачивался мощный торс. Теперь же все наоборот. В ногах — вся сила боксера”.

Бицепсы прикольно выглядят, когда ты в майке-алкоголичке, но, если нижняя часть их не поддерживает, ты всего лишь рельефный чурбан. Ты поднимаешь тяжести, толкаешь и карабкаешься с помощью икроножных, четырехглавых, ягодиц и задней поверхности бедер — запомни список.

ПРАВИЛО 3

Будь спокоен

“Мне не понравился бы тренер, который постоянно орал бы на меня из своего угла: “Делай то, делай это”. Фрэдди разговаривает со мной спокойно”.

Быть хорошим тренером — значит уметь доносить свою мысль эффективно, а не громко. Человек лучше воспринимает спокойную и взвешенную речь, сказанную в правильный момент, чем истошный мат от раскрасневшейся рожи.

ПРАВИЛО 4

Играй в противника

“У каждого бойца есть своя манера поведения. Он будет готовиться к поединку именно с тобой, он может работать над ошибками, но полностью победить свои привычки — никогда”.

Будь то в офисе или на футбольном поле, у каждого есть свои слабости. Не дожидайся, пока противник совершит грубую ошибку: знай обычные прорехи в его обороне и заполняй их бронебойными в голову.

ПРАВИЛО 5

Планируй перерывы

“Отдых очень важен. Если ты будешь тренироваться с постоянной интенсивностью, то однажды сломаешься. Ты решишь, что не хочешь больше подвергать себя этой пытке и выйдешь из игры”.

Правильный подход к долгосрочным кампаниям: поэтапная работа. Запланируй свои отпуск и праздники еще в начале года. Раздели тренировки на блоки по 6–8 недель. Каждые несколько месяцев уезжай с пацанами порыбачить. Так ты сохранишь силы и мотивацию в течение всего года. ■

Оставь ее в покое

У тебя есть три дня, чтобы привести свою печень в форму.

Лето с его ягодами, помидорами и прочими грибами благополучно закончилось. Впереди долгие холода, с которыми мы всегда боремся самым простым способом — едой пожирнее, порциями побольше и питьем покрепче. Где-то на горизонте уже маячат новогодние праздники, в которые мы и вовсе пускаемся во все тяжкие. Бедная твоя печень — ей предстоит справиться со всем этим великолепием. Удивительно, но, несмотря на такие нагрузки, она сохраняет поразительные способности к самоочищению и восстановлению. Всего трех дней без алкоголя, никотина и прочих увеселений ей достаточно, чтобы в полной мере восстановить свои способности (не считая, конечно, экстремальных случаев вроде полуторагодичного запоя перед этими тремя днями). Чтобы помочь ей, мы разработали вот такой временный план питания. Можешь не следовать ему слепо и заменять одни продукты на другие — лишь бы они содержали описанные в тексте ценные вещества.

ФОТО: AARON TILLEY, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

Поиск контента
Множество приложений
SMART HUB
Search
Samsung Apps
Рекомендуется
Samsung SMART TV
YouTube
Picasa
Facebook
Twitter
Skype
Social TV
Избранное
Канал
Телегид
Веб-браузер
Видео
Фотографии
Музыка
Диспетчер ра…
Источник
AllShare
Yota Music
Gismeteo
A Вход
B Сортировка по
C Режим ред.
D Настройки
Интернет браузер

SAMSUNG

SMART TV. Включайтесь.

Samsung Smart TV – испытайте погружение в мир информации и развлечений. Используйте множество приложений, путешествуйте по Интернету, находите и смотрите то, что интересно именно Вам! Samsung Smart TV расширяет возможности!

* Смарт ТВ

Единая служба поддержки: 8-800-555-55-55 (звонок по России бесплатный). Товар сертифицирован. Реклама.

72-ЧАСОВОЙ ПЛАН ДЕТОКСА

ФАЗА 1: СБОР МУСОРА
Энзимы, отвечающие за очистку твоей печени от токсинов, собирают эти самые токсины.

ФАЗА 2: ПЕРЕРАБОТКА
Токсины сортируются, как мусор на мусороперерабатывающем заводе. Каждый тип токсина соединяется с соответствующими ему веществами (как отходы пакуются в пакеты, ящики и цистерны) и выводится из организма.

ТОПЛИВО ДЛЯ ДЕТОКСА

Необходимо, чтобы печень получала все ключевые питательные вещества, которые нужны ей в обеих фазах детоксикации, и не получала ничего лишнего. Во-первых, надо исключить из рациона все, что может замедлить процесс, — жирное, сладкое, соленое и кофеин. Богатая углеводами диета также может замедлить восстановление печени вплоть до его полной остановки. Всего три дня на нашей специальной диете дадут тебе почувствовать себя посвежевшим, отдохнувшим и зарядившимся энергией.

День первый

ЗАВТРАК

Овсянка с черникой и малиной

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Антиоксиданты в ягодах защищают тебя от ужасов вроде цирроза печени, мужественно сражаясь со свободными радикалами в первой фазе детокса.

ДЛЯ ТЕБЯ: Эти ягоды также богаты противовирусными препаратами, оберегающими тебя от простудно-гриппозных последствий как всегда слишком быстро и неожиданно пришедшей осени.

ОБЕД

Омлет со шпинатом и грибами, салат из моркови и свеклы

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Витамины C, B_2 и B_5 в твоем обеде помогают печени справиться с токсинами из выхлопных газов, которыми ты от души надышался в пробке по дороге на работу.

ДЛЯ ТЕБЯ: Свекла богата бетаином — веществом, тормозящим рост уровня женского гормона эстрогена в твоем организме (а он будет расти по мере очищения печени).

ПЕРЕКУС

Свежая морковь и болгарский перец с хумусом

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Нут — основной ингредиент хумуса — богат клетчаткой, повышающей активность обеих фаз детокса.

ДЛЯ ТЕБЯ: Без богатой клетчаткой диеты не обойтись, если ты решил скинуть лишние килограммы. Во-первых, богатые клетчаткой овощи и фрукты содержат мало калорий, а во-вторых, без клетчатки ни желудок, ни кишечник не могут работать в полную силу.

УЖИН

Курица карри

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Куркума — одна из главных индийских пряностей — почти в два раза усиливает секрецию желчи, утверждают немецкие ученые. Это, например, ускоряет вымывание из организма токсинов алкоголя и табака.

ДЛЯ ТЕБЯ: Усиление секреции желчи улучшает пищеварение и заставляет тебя чувствовать себя куда бодрее наутро после дня рождения, Нового года и прочих поводов от души поесть.

День второй

ЗАВТРАК

Мюсли с йогуртом

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Кисломолочные бактерии в йогурте снижают степень негативного воздействия токсинов на печень, уверяют американские врачи.

ДЛЯ ТЕБЯ: Прежде чем чистить печень, ты наверняка как следует засорил и ее, и прочие органы — жирным, сладким, жареным, соленым и горючим. Клетчатка в мюсли понижает поднявшийся было до небес уровень холестерина на внушительные 20%.

ОБЕД

Суп из брокколи

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Печень — фильтр для твоего организма, а брокколи — фильтр для этого фильтра. Энзимы, содержащиеся в данной капусте, ускоряют и делают более эффективной вторую фазу детокса.

ДЛЯ ТЕБЯ: Калифорнийские медики настаивают — антиоксиданты в этом зеленом овоще понижают риск подхватить ОРЗ.

ПЕРЕКУС

Апельсиновый сок и овсяное печенье

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Апельсины — банальный, но вкусный способ насытить организм витамином С, антиоксидантом, ускоряющим процесс вывода токсинов из печени.

ДЛЯ ТЕБЯ: По утрам мы советуем есть овсянку — медленно переваривающиеся и долго оставляющие тебя сытым углеводы. Овсяное печенье днем мы советуем ровно по той же причине.

УЖИН

Жареная курица с цветной капустой

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Цветная капуста усиливает выработку глутатиона, вещества, помогающего печени с самой черной работой: расщеплением алкоголя, никотина и токсичных компонентов лекарств, например, парацетамола или антибиотиков.

ДЛЯ ТЕБЯ: Еда, богатая ниацином (как, например, курица), защищает тебя от возрастного ухудшения когнитивных функций, сообщают нам американские исследователи.

День третий

ЗАВТРАК

Два вареных яйца и тост

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Яйца повышают в крови уровень ценнейших липидов с непроизносимым названием — фосфатидилхолинов. Они помогают избавляться от жировых отложений в печени.

ДЛЯ ТЕБЯ: Яйца богаты витамином D, который помогает тебе отвечать на каверзные вопросы начальства, составлять многостраничные письма с требованиями поднять зарплату и вообще проявлять умственные способности в полной мере.

ОБЕД

Луковый суп

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Лук содержит серу, которая необходима печени, чтобы расщеплять алкоголь и парацетамол.

ДЛЯ ТЕБЯ: Регулярно включая в свой рацион суп, ты снижаешь потребление калорий на целых 20%, утверждают в Университете штата Вирджиния.

ПЕРЕКУС

Крекеры и авокадо

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Авокадо богато витамином E, который улучшает работу печени. Он же помогает справиться с излишками глюкозы из газировки и фруктовых соков.

ДЛЯ ТЕБЯ: В авокадо много фолиевой кислоты, которая способствует лучшей циркуляции крови, что, в свою очередь, не даст тебе озябнуть на осеннем ветру.

УЖИН

Свиная отбивная с аджикой и овощами на пару

ДЛЯ ПЕЧЕНИ: Свинина богата глицином — это вещество помогает тебе справиться с консервантами, подсластителями, улучшителями и прочими E, без которых сейчас не обходится, кажется, даже грудное молоко.

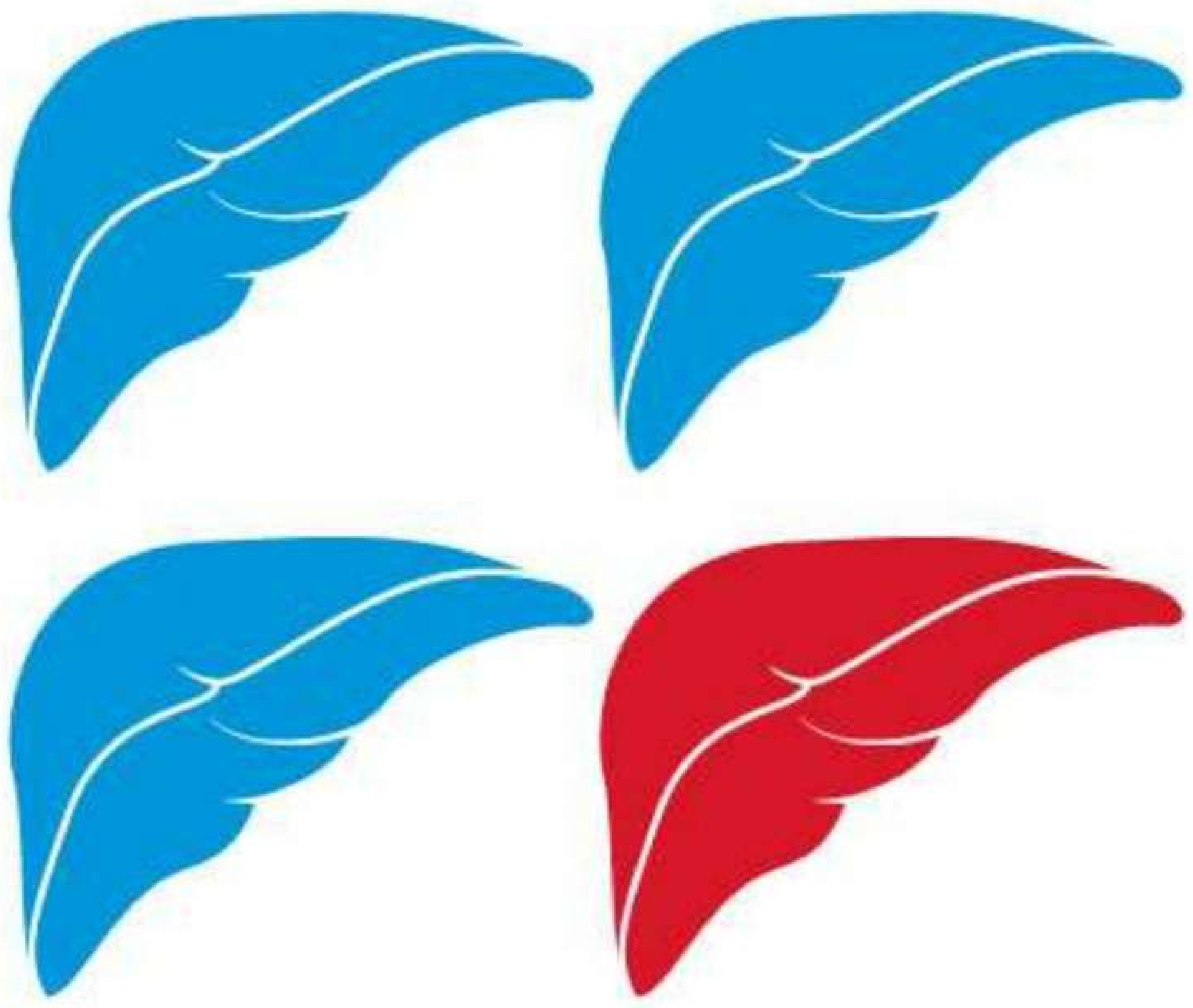
ДЛЯ ТЕБЯ: Острый красный перец в аджике ускоряет обмен веществ и понижает артериальное давление. Это помогает тебе избавиться от стресса и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Больше нет нужды бороться с плохим настроением по старинке, пивом. ■

ИМПУЛЬС | №2

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

3:1

СООТНОШЕНИЕ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, БОЛЬНЫХ ЦИРРОЗОМ ПЕЧЕНИ. ТРЕХДНЕВНЫЙ ПЛАН ОЧИСТКИ ЭТОГО ВАЖНОГО ОРГАНА СМОТРИ НА СТР. 94



1

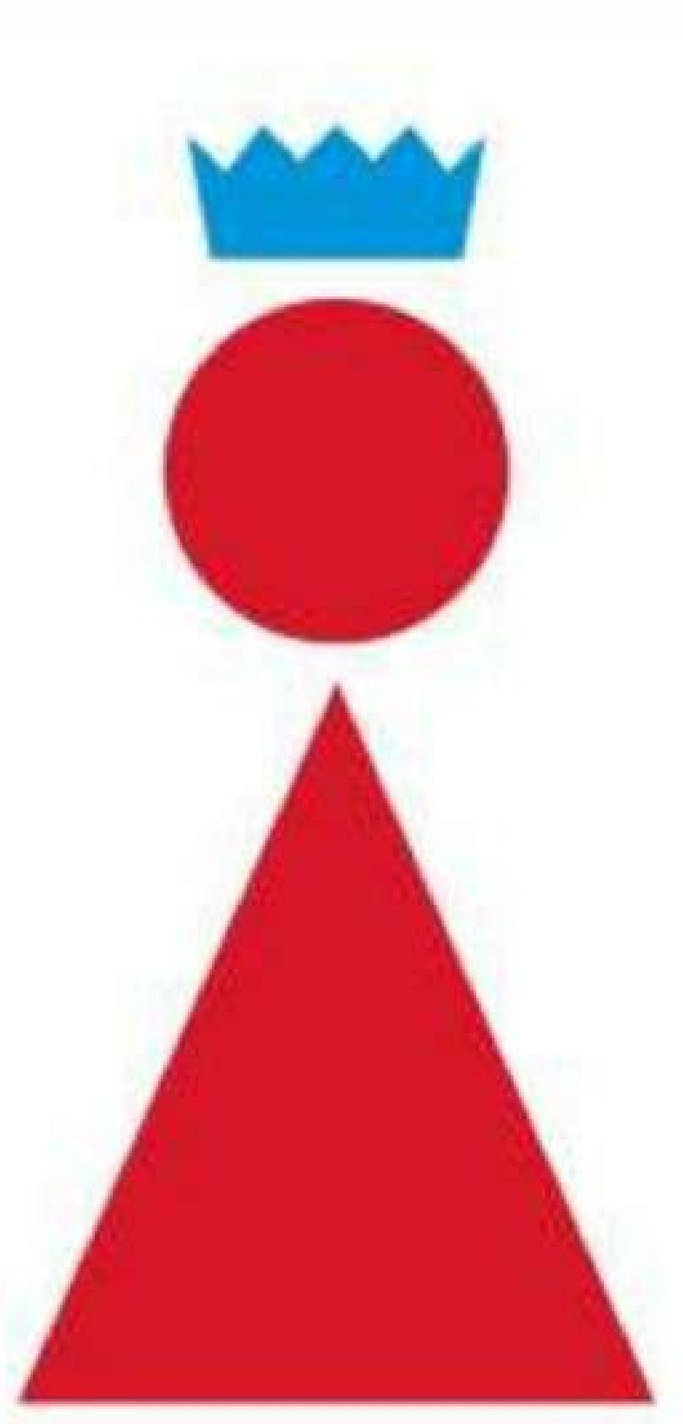
МИЛЛИОН СЛУЧАЕВ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ В МИРЕ ЕЖЕГОДНО. КАК ИЗБЕЖАТЬ ЭТОГО ДИАГНОЗА — НА СТР. 80

ШАРЛОТКА

ЭТИМ СЛОВОМ НАЗЫВАЮТ И ОБЫЧНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ БИСКВИТНЫЙ ПИРОГ, ХОТЯ НАСТОЯЩАЯ ШАРЛОТКА — ПУДИНГ ИЗ РАЗМОЧЕННОГО ХЛЕБА, ЯБЛОК И ЗАВАРНОГО КРЕМА. КАК ГОТОВИТЬ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ (А НЕ ШАРЛОТКУ) — СМОТРИ НА СТР. 84

116

ЖЕНЩИН ПРИХОДИТСЯ В РОССИИ НА 100 МУЖЧИН. КАК ДОБИТЬСЯ РАСПОЛОЖЕНИЯ ХОТЯ БЫ ОДНОЙ ИЗ НИХ, ЧИТАЙ НА СТР. 76



1904

В ЭТОМ ГОДУ БОКС ВКЛЮЧИЛИ В СПИСОК ОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА. ИСТОРИЯ БОКСЕРА АМИРА ХАНА — НА СТР. 90

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

РЕКЛАМА

УЛЫБАЕМСЯ И МАШЕМ

Вооружись до зубов интересной информацией об улыбке и полезными фактами о правильном уходе за полостью рта – и помаши на прощанье всем стоматологическим проблемам!

Красивая широкая улыбка помогает сражать девушек наповал и намекает конкурентам на то, что к тебе на зубок лучше не попадаться. Если хочешь, чтобы твои зубы приносили тебе только радость вместо лишних забот – узнай о них больше и стань профи в вопросах профилактики здоровья полости рта!

УЛЫБОЧКУ!

Только при улыбке можно одновременно задействовать до 53 мышц, так что приступай к освоению самого доступного и эффективного фитнеса для лица.

Займись здоровьем: во время улыбки организм вырабатывает «гормоны счастья» эндорфины, помогающие снять стресс, и иммуноглобулин, который укрепляет иммунитет.

Строя карьерные планы, учитывай результаты исследований: преуспевание на работе на 85% зависит от навыков общения, и первую позицию в их списке занимает привычка улыбаться.

ЗУБ ЗА ЗУБ!

Хотя зубная эмаль – самая твердая ткань в человеческом организме, именно наши зубы не способны к самовосстановлению. И поскольку ты не улитка с ее 25 тысячами зубов и не слон, у которого новые зубы могут вырастать до 6 раз – позаботься о профилактическом уходе.

99% всего кальция в организме сосредоточено в зубах, однако он усваивается только из пищи, а не из окружающей среды. Поскольку кальций не самый важный компонент зубной пасты, лучше обращай внимание на инновационные комплексные формулы.

БЕЗ СТРАХА И УПРЕКА!

Через 6 часов после чистки зубов на них появляется налет, а через 48 – он превращается в зубной камень. Кроме того, тебя подстерегают такие проблемы, как заболевания десен, бактерии в полости рта, чувствительность зубов, несвежее дыхание, разрушение эмали и кариес. Страшно? Но бояться нечего, если ты день за днем обеспечиваешь надежную профилактику здоровья полости рта с помощью современной и эффективной зубной пасты *Blend-a-med PRO-EXPERT Всё в Одном*.

blend-a-med STANNOUS COMPLEX

В ее основе – уникальная формула *Stannous Complex** с активными ингредиентами, которая в течение 15 лет разрабатывалась при участии профессиональных стоматологов для всесторонней профилактики и защиты по всем ключевым направлениям: зубной камень, бактериальный налет, проблемы десен, чувствительность зубов, кариес, темный налет и свежесть дыхания.

Для достижения наилучшего эффекта нужно освоить правильную чистку зубов: не менее 2 минут дважды в день, круговыми движениями под углом в 45 градусов к линии десны, уделяя внимание гигиене языка и щек. Конечно же, необходима и хорошая зубная щетка – такая, как *Oral-B PRO-EXPERT 3D Чистота* с технологией перекрестных щетинок *CrissCross*, которая удаляет до 90% налета в труднодоступных местах.

Пора забыть детские страхи и посещать стоматолога 2 раза в год – и если ты ответственно подходишь к ежедневной профилактике, эти визиты вполне могут ограничиться осмотром и уверением, что с твоими зубами все в порядке.

Д. В. Лиходзиевский,
стоматолог-эксперт :

Oral-B
PRO-EXPERT
90%

«Здоровьем полости рта должны заниматься профессионалы, а они знают, что профилактика важнее и проще лечения.

Поэтому для комплексного профессионального ухода я рекомендую использовать зубную пасту *Blend-a-med PRO-EXPERT Всё в Одном* с уникальной формулой *Stannous Complex* – это лучшая профилактика, которую можно день за днем обеспечивать своим зубам, чтобы всегда иметь здоровую и красивую улыбку!»

blend-a-med
PRO·EXPERT
ВСЁ в ОДНОМ

**Станус Комплекс*

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

БРЭДЛИ СУПЕР

ГЕРОЙ БРЭДЛИ КУПЕРА В ОБОИХ “МАЛЬЧИШНИКАХ” НЕ УЧИТ НАС НИЧЕМУ ХОРОШЕМУ: НАДИРАЕТСЯ И РАСПЛАЧИВАЕТСЯ ЗА НЕУЕМНОСТЬ. СМЕШНО, НО ПОВТОРЯТЬ НЕ БУДЕМ, СПАСИБО. ПУСТЬ ЛУЧШЕ АКТЕР РАССКАЖЕТ, КАК ЕМУ УДАЛОСЬ ПРЕВРАТИТЬСЯ ИЗ ПРОСТО КРАСАВЧИКА В КРЕПЫША КРАСАВЧИКА ДЛЯ ПРОШЛОГОДНЕЙ “КОМАНДЫ “А”.

ТЕКСТ: ДЭВИД МОРТОН, АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

Купер в большом городе

Надо сказать, Брэдли Куперу вообще по-человечески повезло, что его позвали сниматься в “Команде”. Не то чтобы это вершина его актерской карьеры, но вот пик физической формы — вполне возможно. Он ведь не из тех голливудских работников, которых вызывают, когда надо показать на экране все виды рельефа в пределах одного тела. Он в первую очередь актер.

То есть в первую очередь он вообще специалист-филолог, окончивший Джорджтаунский университет в звании бакалавра с глубинным знанием английского языка, с прекрасным знанием французского и, видимо, с тягой к чему-то другому. Эта тяга довольно быстро привела его в другой вуз — актерскую студию Школы драматических искусств (президент там сейчас Аль Пачино, а перечислять всех известных выпускников вообще не имеет смысла). И второе образование пригодилось Куперу явно больше.

Правда, к “Команде “А” он подбирался совсем уж окольными путями. Впервые на телеэкране Брэдли появился в сериале “Секс в большом городе” (ну ладно, надо же с чего-то начинать),

ЗАВЕТЫ НАЕМНИКА

Супертело Купера было построено на пяти простых принципах.

1 ДО ПОТЕРИ ПУЛЬСА

“Суперсеты, направленные на одни и те же группы мышц, которые ты бомбишь до полного изнеможения, гарантируют максимальную загрузку мышечных волокон на протяжении всей тренировки. А это означает дополнительный прирост мышечной массы”.

2 НЕ НАРУШАЙ ДИЕТУ

“Хотя бы шесть недель. Очень важно позволить своему телу очиститься от токсинов и восстановить естественный гормональный фон. Сахар и продукты, подвергшиеся предварительной обработке, препятствуют росту мускулатуры должными темпами”.

3 ПЕЙ ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

“Но выбирай их с умом. Некоторые смеси содержат ингредиенты, которые твоему организму тяжело усвоить. Остерегайся сахарозаменителей и выбирай продукты с надписями: “Изолят сывороточного белка” и “Не содержит рекомбинантных гормонов роста”.

4 НЕ РАССЛАБЛЯЙСЯ

“Концентрация внимания на конечной цели помогает пройти через все нагрузки и не соскочить с диеты. Представь себе, какое ты хочешь получить в итоге тело, и закрепи этот образ. Он не раз поможет тебе в самые трудные минуты”.

5 ПЕЙ МНОГО ВОДЫ

“Я знаю, ты слышишь об этом постоянно, но это действительно важно. Когда твое тело обезвожено, биохимический баланс катится ко всем чертям и в мозг летят ультимативные импульсы-требования срочно закинуться дозой углеводов в любом их виде. Я рекомендую по крайней мере 4–5 л в день. Если пьешь кофе — добавь к этой норме еще 0,75 л”.

имел первый успех на большом экране в комедии “Незваные гости”, стал известен и любим после “Мальчишника в Вегасе”, но тут же заработал “Золотую малину” за “худшую экранную пару” с Сандрой Баллок в фильме “Все о Стиве”. В общем, никак нельзя было ожидать, что Брэдли явит миру ироничного наемника со стальным телом, которое ты еще раз можешь разглядеть на этих страницах. А он смог.

Честно говоря, Брэдли Куперу хочется позавидовать. Ну вот сколько раз в жизни тебе делали такое предложение: давай-ка, дружок, ты будешь ходить в тренажерный зал сколько влезет, приведешь себя в прекрасную форму, сядешь на специально для тебя разработанную диету, а мы тебе еще за это заплатим хорошо и покажем на всех экранах планеты? Другое дело, что недели через три такой рутины во имя мышц и внешних признаков силы ты наверняка взвыл бы от однообразия и тоски по любимой семье и работе (потому что ни на то ни на другое времени тебе не оставили бы). А для Брэдли это и была работа, за невыполнение которой сам знаешь что грозит.

ВСЕ ТО ВРЕМЯ, ЧТО Я НЕ СНИМАЛСЯ, Я СТРЕЛЯЛ ИЗ ОРУЖИЯ ИЛИ КАЧАЛСЯ В СПОРТЗАЛЕ, СТРЕЛЯЛ ИЛИ КАЧАЛСЯ, КАЧАЛСЯ ИЛИ СТРЕЛЯЛ. ЗАГРУЗКА БЫЛА ПОЛНОЙ

Роль лейтенанта Темплтона “Красавчика” Пека в ремейке древней телевизионной “Команды “А” потребовала от Купера шести месяцев жизни-ада, которые ушли на построение нового тела и обретение смелости, чтобы начать им пользоваться.

Антиотходняк

После “Мальчишника в Вегасе” (в оригинале фильм называется просто Hangover, “Отходняк”) Брэдли Куперу пришлось держать в руках немало вещей потяжелее рюмки с “Егермейстером”. “Это было брутально, — рассказывает он. — Мы провели в Ванкувере полгода, и все то время, что я не снимался, я стрелял из оружия или качался в спортзале, стрелял или качался, качался или стрелял. Загрузка была полной”. Для любого высокооплачиваемого актера находиться в сотнях километров от голливудских агентов и консультантов по вопросам страхования — значит подвергать себя опасности. Вот именно этим и занимался Брэдли в Канаде, не теряя ни секунды. “Каждый вечер, приходя со съемочной площадки в свою комнату, я находил все новые и новые синяки и порезы, — говорит актер. — А однажды я так долго шмалял из одного автомата, что от постоянной отдачи у меня на бицепсе образовалась мозоль!”

“А еще был момент, когда я висел под брюхом несущегося на скорости 50 км/ч и болтающегося из сторо-

В ЛУЧШЕМ ВИДЕ

Следуй диете Купера, и шесть его кубиков станут твоими.

“Мне не хватало еды, — признается Купер. — Я вообще гурман, так что было трудно. Но, как только начинаешь замечать результаты, становится легче”. 2000 ккал в день — максимум, который мог себе позволить Брэдли, но и этого хватало для взрывной энергии и стабильного уровня сахара в крови, необходимых для сжигания жира и роста мышечной массы. Вот в чем секрет.

УГЛЕВОДЫ

Все углеводы брались из овсянки, коричневого риса, киноа и пшена. Любые предварительно обработанные продукты были полностью исключены из рациона.

БЕЛКИ

Курятина, рыба и яйца. Никакой свинины или моллюсков, так как они застревают в твоих кишках и ограничивают усвоение других питательных веществ.

МАСЛА

Кокосовое масло ускоряет обмен веществ, в то время как оливковое масло холодного отжима обладает противовоспалительными свойствами. Употребляй в день по 2–4 ст. л. каждого.

ФРУКТЫ

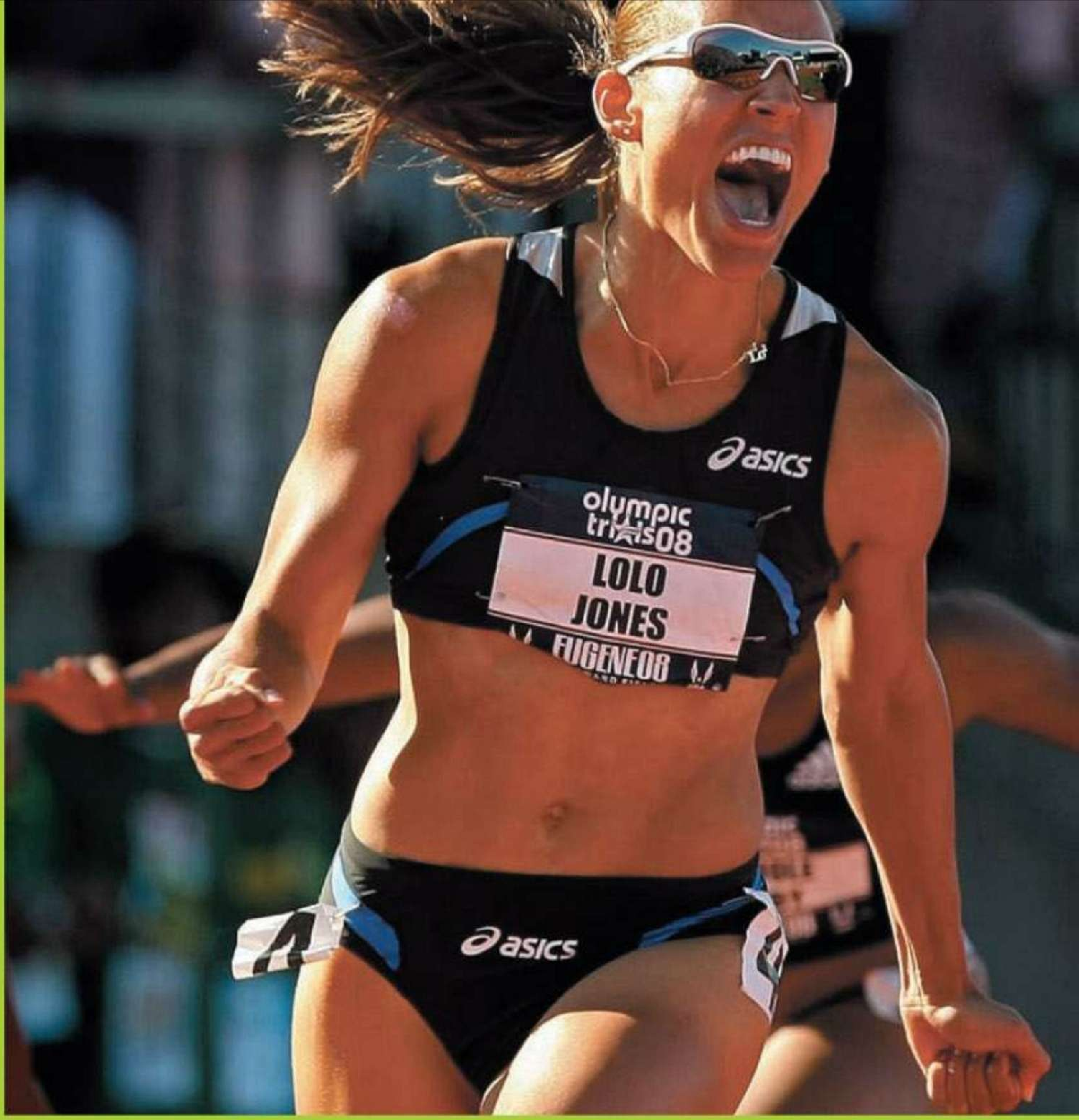
Придется себя ограничить одним-двумя фруктами в день. В них много сахара, из-за которого инсулин в крови сначала непременно подскочит, а потом оставит тебя совсем без сил.

ПЕРЕКУС

Ограничение калорий сделает голодным любого. Когда чувствуешь, что тебе срочно нужна подзарядка, глотни протеинового коктейля или съешь горстку сырого миндаля либо кешью.

ПРАВДА В НОГАХ

Этой осенью пройдут пять знаковых событий в мире спорта. Как обувь ASICS помогает спортсменам достигать максимальных результатов — читай ниже.



6 ноября

НЬЮ-ЙОРКСКИЙ МАРАФОН

GEL-DS TRAINER 16

Это, наверное, самый знаменитый и популярный забег на подобную дистанцию в мире, в прошлом году в нем финишировали 45 103 человека. Кстати, ASICS – спонсор этого громкого спортивного мероприятия.

Пробежать 42 км 195 м – колоссальная нагрузка не только на ступни, но также на колени и позвоночник. Поэтому самое важное в марафонках (беговых кроссовках, созданных именно для соревнований на длинные дистанции) – их легкость, амортизация (которую обеспечивает технология “ASICS Гель” в пятке и носке обуви, смягчающая удар от соприкосновения с жесткой поверхностью) и максимальное прилегание к ноге (технология “Биоморфик”), чтобы минимизировать риск натирания ноги обувью, что более чем реально на дистанции 42 км.

3-4 сентября

КУБОК ЕВРОПЫ ПО ТРИАТЛОНУ, НОВИ-САД, СЕРБИЯ

GEL-NOOSA TRI 6

Триатлон – сочетание бега, плавания и велогонки – родился в 20-е годы из так называемой гонки находчивых, проводившейся в окрестностях французского города Жуанвиль-ле-Пон. С 2000 года триатлон стал олимпийским видом спорта – плавание на 1500 м, 40 км велогонки и 10 км бега. Что, конечно, осилит далеко не каждый. Спортсмены из Германии и Швейцарии примут участие в соревновании в экипировке ASICS.

Обувь для триатлона GEL-NOOSA TRI 6 – легкая, с сеткой в верхней части обуви, обеспечивающей циркуляцию воздуха внутри кроссовок. К этой модели прилагаются специальные резиновые шнурки с фиксаторами, которые экономят много времени триатлетам в транзитной зоне. Кстати, название свое эти кроссовки получили от австралийского городка Нуса, где проходит одноименное состязание по триатлону.

29 августа – 11 сентября

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ США ПО ТЕННИСУ

GEL-RESOLUTION 3

Один из четырех, наряду с австралийским, французским и Уимблдонским, главных теннисных турниров в мире. Выиграть “Большой шлем”, то есть победить во всех четырех турнирах в течение сезона – высшее достижение, к которому стремятся все теннисисты.

Точки поворота на подошве этой спортивной обуви обеспечивают игроку максимальную маневренность. Система Trusstic в центральной части стопы фиксирует ногу и не дает ей подвернуться, снижая риск травм. Ну и гель, о котором мы уже говорили.

12-18 сентября

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО БОРЬБЕ В СТАМБУЛЕ

Борцовки CAEL v 4.0

Этот чемпионат – отборочный перед Олимпиадой 2012 года в Лондоне. Уверены, что нашей команде, завоевавшей на предыдущем ЧМ 16 медалей, из которых 5 – золотые, не составит труда получить в Стамбуле путевку в Лондон. Кстати, наши борцы, как и команды еще семи стран, будут выступать в одежде и обуви ASICS.

Главное в борцовках – гибкость подошвы. У обуви ASICS она сделана из специального нескользящего материала, с точками поворота для максимальной маневренности борца.

27 августа – 4 сентября

ЧЕМПИОНАТ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В ЮЖНОЙ КОРЕЕ

Шиповки Dirt Dog 4

Чемпионат пройдет на построенном 10 лет назад стадионе в городе Тэгу – четвертом по величине в Южной Корее. Будут разыграны 47 медалей среди более чем 2000 спортсменов из 202 стран мира.

Подошва из жесткой резины обеспечивает идеальное сцепление с поверхностью дорожки, сетчатый верх делает обувь легкой и удобной, а съемные шипы позволяют спортсмену менять их конфигурацию по своему усмотрению. Хозяева чемпионата выйдут на стадион Тэгу в спортивной форме ASICS.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ны в сторону прицепа, опираясь только на самодельный скейт, — вспоминает Брэдли. — Никакой компьютерной графики, никаких дублеров — я действительно все сделал сам. Когда я пересматриваю эти кадры, они кажутся нереальными. Страшно!"

Испытание было еще и в том, что доселе тщедушному Брэдли пришлось появиться в одном кадре с такими производственными мощностями, как экс-чемпион по боям без правил Куинтон "Беспредел" Джексон и заслуженный 193-сантиметровый Лиам Нисон. Купер, что называется, должен был соответствовать. "В ранней молодости я был из тех парней, что говорят себе: "Нет, ну все, с завтрашнего дня займусь, наберу отличную форму, весь пресс будет в кубиках!" И никогда не делают этого, — признается он. — Но в этот раз все оказалось иначе".

И это легко заметить. Состоящий из суперсетов сверхинтенсивный режим тренировок, помноженный на сеансы медитации перед опломбированным холодильником (ровно 2000 ккал в день, никакой соли, сахара или муки), позволили Куперу нарастить мышечную массу, избавиться от скрывающей эту массу жировой прослойки и прийти в такую форму, которая позволила ему выполнить все съемочные задачи и даже сверх того.

Были, конечно, и другие приятные мелочи, помимо разительных изменений в зеркале. "Съемочная жизнь походила на какой-то лагерь бойскаутов, — говорит Купер. — Много крепких мужиков, много оружия, много экшена и еще больше физкультуры. А еще у нас была Джессика Бил. Которая ну совершенно не похожа на мужика. Ни-ни!"

Никаких похожих испытаний в карьере Брэдли Купера в ближайшее время не предвидится. После "Команды" уже вышли продолжение "Мальчишника" и "Области тьмы", где герой Брэдли улучшал себя не тренировками, а таблетками. По слухам, ему предстоит побыть Люцифером в фильме "Потерянный рай" и точно — писателем, расплачивающимся за плагиат в картине "Слова". Но в любом случае набранная форма позволит Куперу еще не раз покрасоваться с обнаженным торсом. Хоть в очередном "Мальчишнике", хоть в какой-нибудь "Последней бойне апокалипсиса-3". ■

ТЕЛО ПО КОМАНДЕ

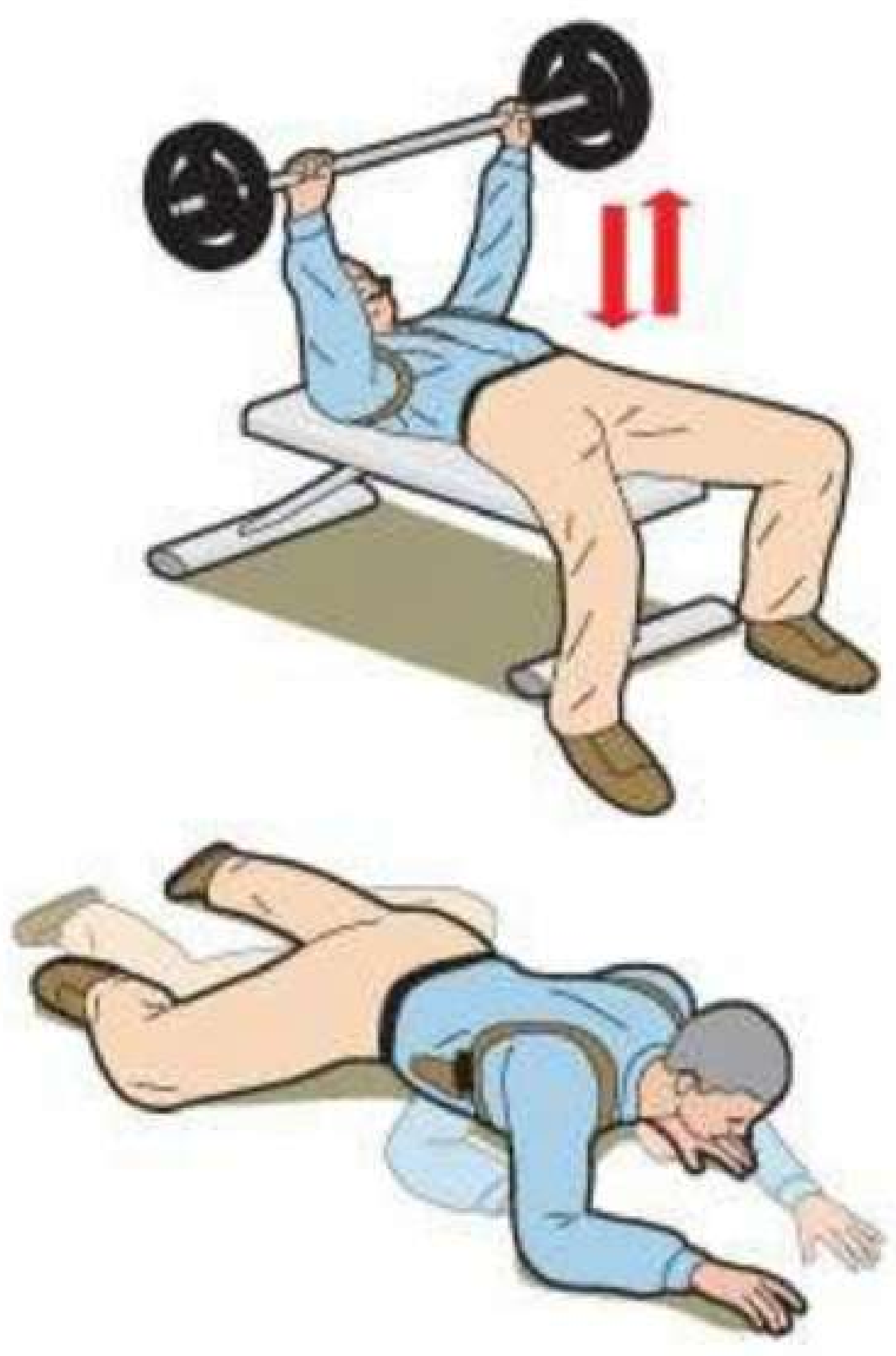
Быстрая тренировка для боевых успехов.

СТАРТ

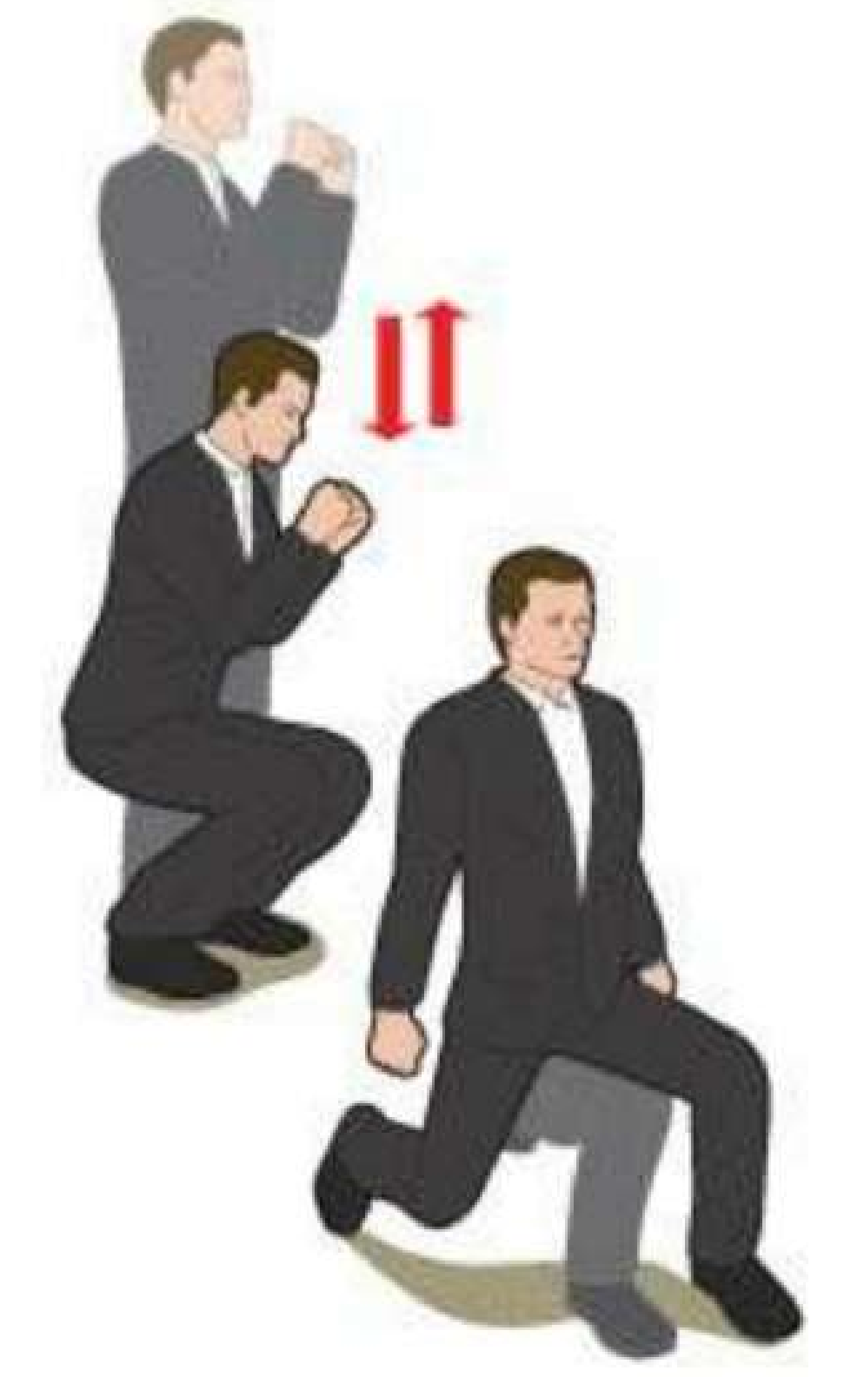
Начни с 30-минутной интервальной тренировки на беговой дорожке. Включай вариации скорости и передышек, но с разбросом не более 15%. Между забегами восстанавливайся в темпе спокойной ходьбы. А теперь выбери один из двух вариантов продолжения тренировки...

СУПЕРСЕТ 1: Выполни 4 сета с минутным отдыхом между ними.

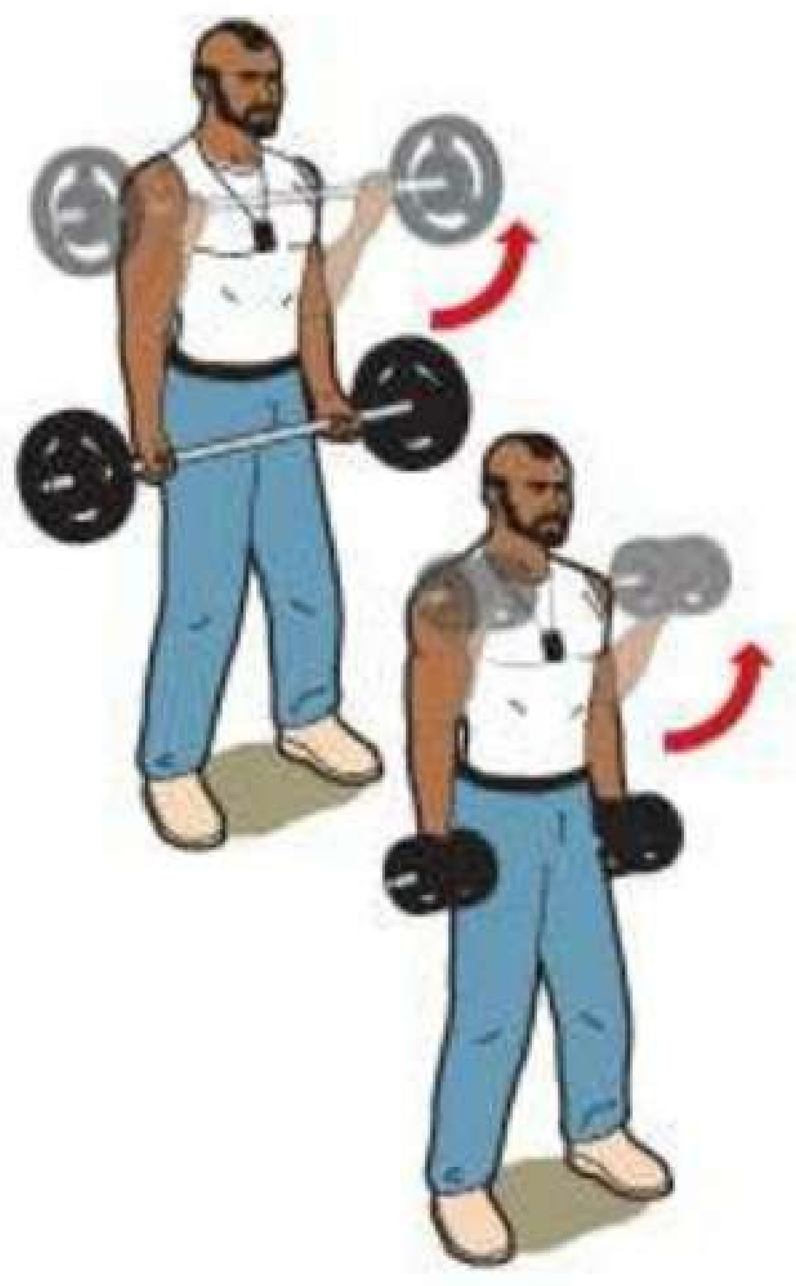
А. Жим штанги лежа: 6–10 повторов.
Б. Ползи сколько есть сил.



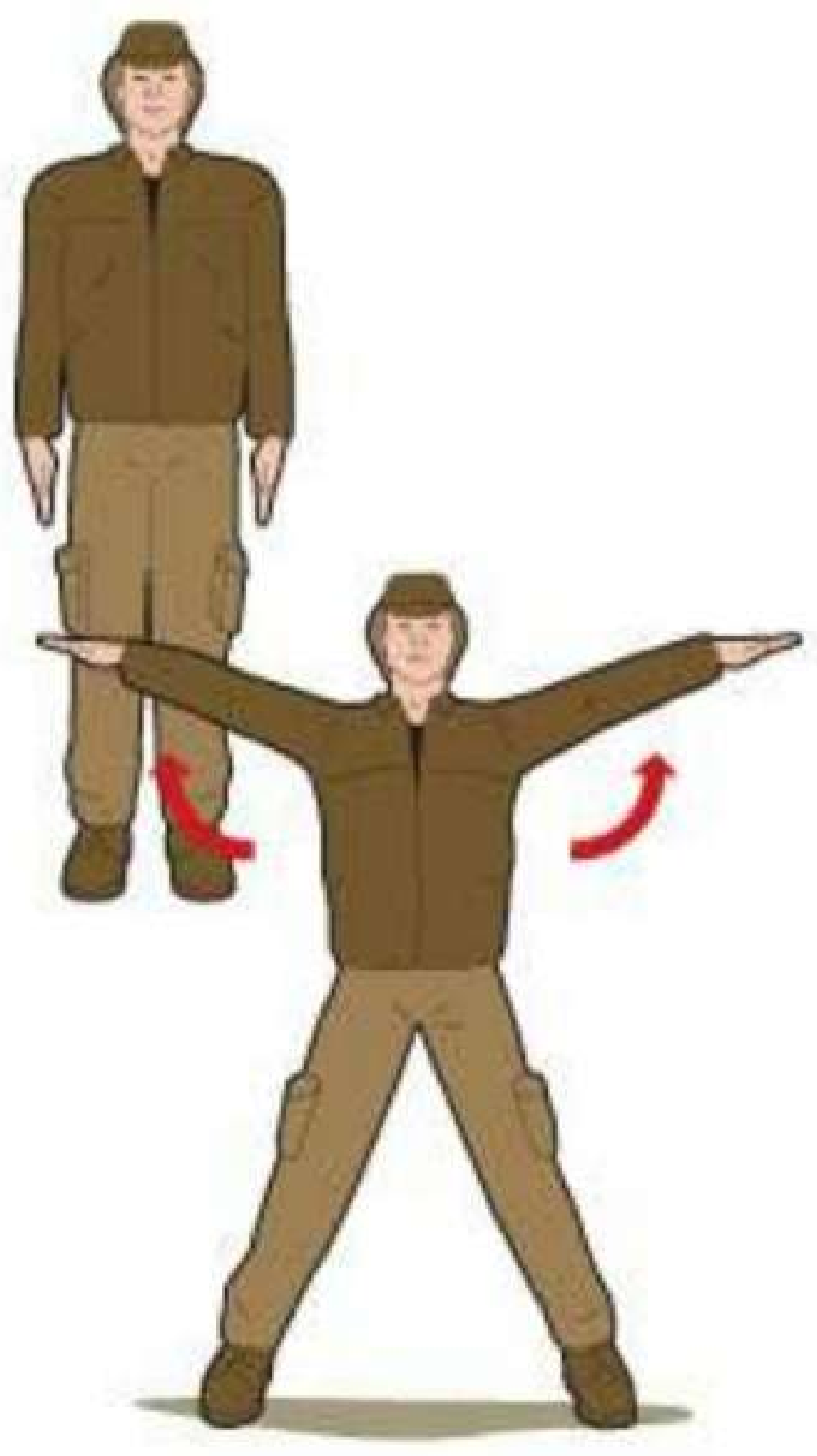
А. Приседания: 8–15 повторов.
Б. Выпады с прыжком: до потери сознания.



А. Подъем штанги на бицепс: 6–12 повторов.
Б. Подъем гантелей на бицепс: до изнеможения.

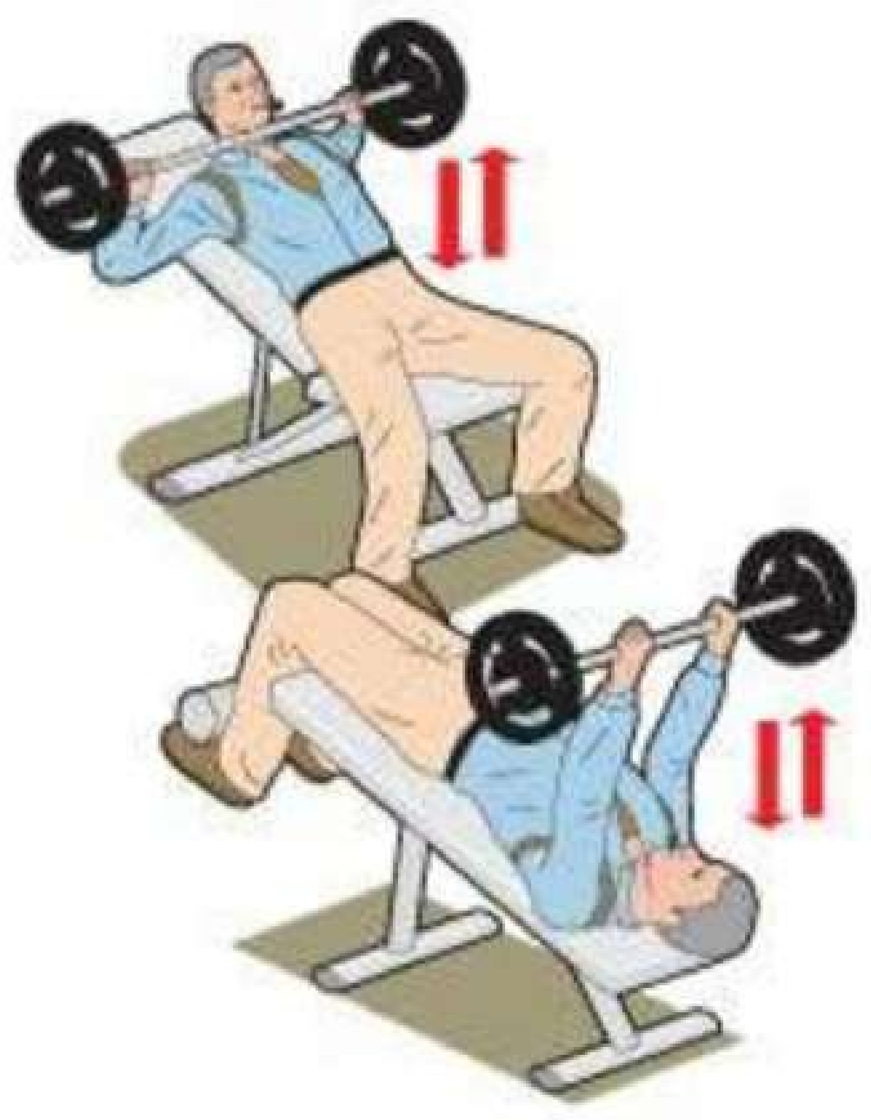


Прыжки звездой: 60 секунд.

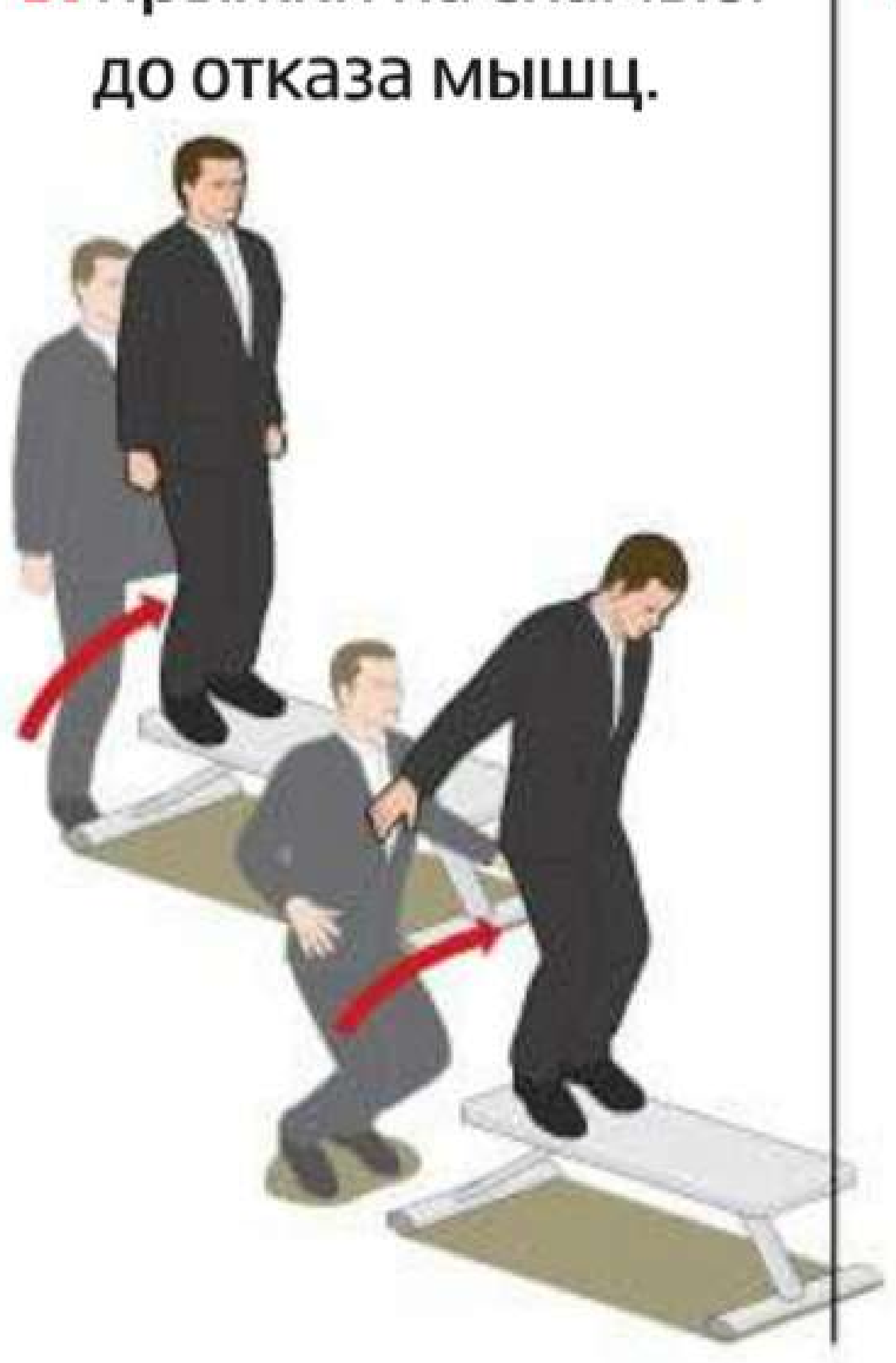


СУПЕРСЕТ 2: Выполни 4 сета с минутным отдыхом между ними.

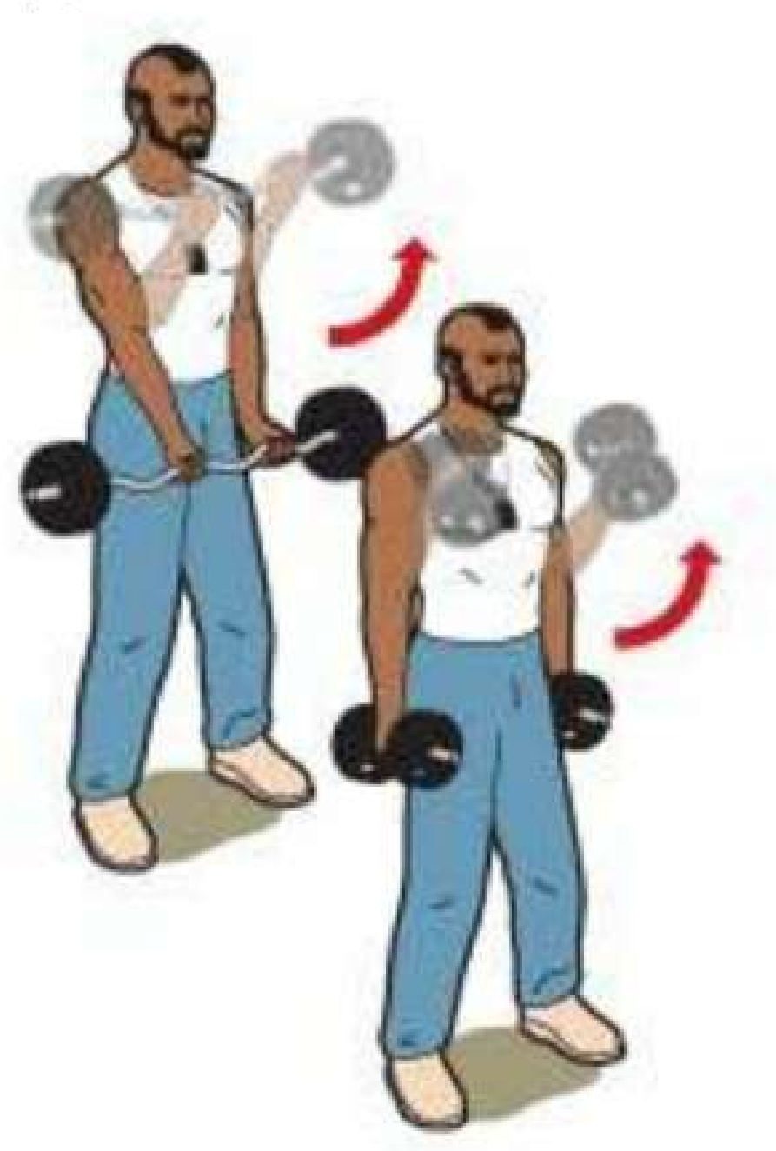
А. Жим штанги на наклонной скамье: 6–10 повторов.
Б. Жим штанги на скамье с обратным наклоном: пока мозги не вытекут из ушей.



А. Ступеньки: 8–15 повторов для каждой ноги.
Б. Прыжки на скамью: до отказа мышц.



А. Подъем штанги с изогнутым грифом: 6–12 повторов.
Б. Сгибания рук с гантелями ("молот"): пока молот не упадет наземь.



Прыжки со скакалкой: 60 секунд.

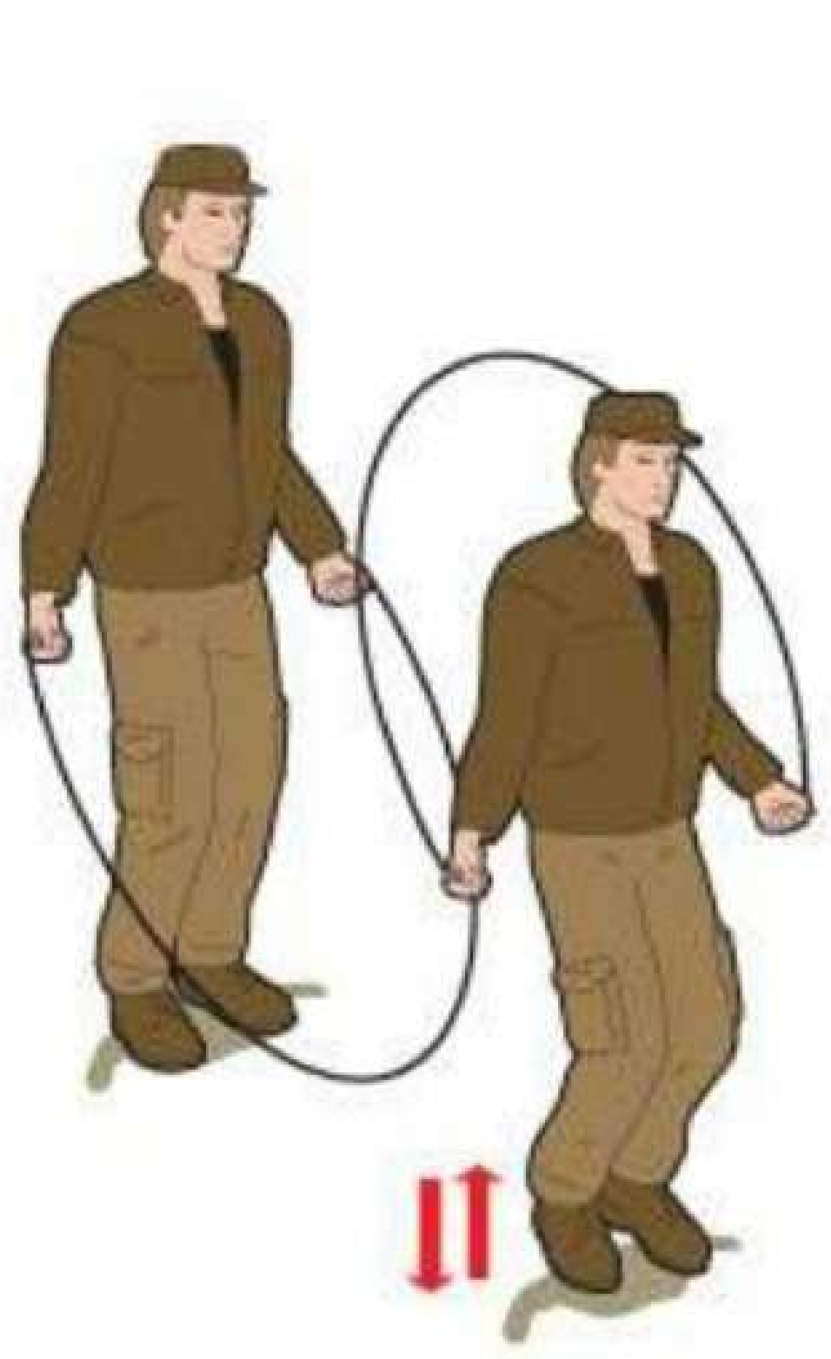


ФОТО: LEGION-MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

ХОЛОДНЫЙ РАСЧЕТ

По мере того как столбик термометра ползет вниз, число задач, которые нужно решать шинам твоего автомобиля, неуклонно растет. Вот четыре основные проблемы вождения в зимний период и четыре решения этих проблем. Купи правильные зимние шины или катайся на метро.

1. АСФАЛЬТ

ПРОБЛЕМА: Казалось бы, идеальный вариант дороги, именно на него и рассчитаны автомобили и их шины. Все так, но зимой в дело вмешиваются два фактора – мороз и реагенты, которые превращают обледеневший асфальт в скользкое и непредсказуемое покрытие.

РЕШЕНИЕ: Шины Viatti специально разрабатывались для России, поэтому все наши национальные особенности в них учтены еще на самых ранних стадиях. К примеру, зимняя Viatti BRINA – это так называемая фрикционная шина-“липучка”, обеспечивающая на асфальте, даже обработанном химическими реагентами, отличное сцепление.

2. СНЕГ

ПРОБЛЕМА: Снег постоянно норовит превратить ровную городскую дорогу в некое подобие бездорожья с кочками, высокими брустверами и сопровождающей движение тряской.

РЕШЕНИЕ: При создании Viatti BRINA эта особенность зимних дорог была учтена – переменная жесткость боковин смягчает удары не в ущерб управляемости. Такие шины комфортны на неудовлетворительном дорожном покрытии и позволяют отлично маневрировать на заснеженной дороге. Для этих же целей у Viatti BRINA асимметричный рисунок протектора. Кроме того, необычное расположение блоков шашек протектора позволяет гасить звуковые волны, добавляя поездке акустический комфорт.

3. ЛЕД

ПРОБЛЕМА: Самое опасное, что может оказаться зимой под колесами. Любой маневр, ускорение или торможение может привести к непредсказуемым последствиям, если машина выполнит его на льду.

РЕШЕНИЕ: Над Viatti BRINA работали итальянские и немецкие специалисты, и о том, насколько эта работа удалась, говорит тот факт, что состав шин и рисунок их протектора позволяют уверенно себя чувствовать даже на гололеде. Причем температурный режим, в котором эти шины не теряют своих сцепных качеств, подойдет для использования в любом городе нашей страны – от –45° до +10°С.

4. СНЕЖНАЯ КАША

ПРОБЛЕМА: Каждое потепление в зимний период приводит к тому, что улицы превращаются в грязевые потоки, по которым пытаются передвигаться автомобили. Способность шин отводить воду тут выходит на первый план.

РЕШЕНИЕ: Поперечно-продольные канавки шин Viatti BRINA имеют оптимальные углы наклона относительно направления движения. Это решение обеспечило максимально интенсивный отвод воды, грязи и снега из пятна контакта, кроме того, такое расположение канавок обеспечивает повышение курсовой устойчивости автомобиля.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

MADE IN RUS

Сейчас очень моден гастрономический туризм. Конечно, по Италии какой-нибудь и Франции. У нас-то в стране есть нечего, кроме майонеза и доширака, считают организаторы таких туров. Вот вам, дорогие организаторы, вместе с порцией нашего презрения, три десятка оригинальных (а кое-где и полезных) местных деликатесов с бескрайних просторов нашей родины, заслуживающих самого пристального внимания.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ
ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА
ИЛЛЮСТРАЦИИ: РАДОВАН АНДРИЧ

Томская область

КЛЮКВЕННЫЙ СОК

Редкое на земле место, где продается не нектар, не морс и не “сокосодержащий напиток”, а самый настоящий сок этой ягоды. Сбор которой (а также белых грибов, кедровых орехов и прочих даров тайги) — единственный надежный источник дохода для жителей многих отдаленных деревень.

Магадан

КРАБОВЫЕ КОТЛЕТЫ

И яичница с крабами — а также все, что еще можно приготовить из местного деликатеса. А можно попросту сварить членистоногое в морской воде. Ловят здесь не главную, наряду с икрой, гастродостопримечательность Дальнего Востока — камчатских крабов, а тех, про которые ты и не слышал никогда, — синего и колючего крабов. Причем ловят и любители тоже — долбят лунки во льду, как какие-нибудь банальные рыбаки средней полосы, и опускают краболовки на дно.

SIA

ВНИМАНИЕ!

Так как гастрономического туризма в России пока все же нет, искать описанные в этом тексте блюда или продукты в локальных ресторанах зачастую бессмысленно. Напросись в гости к правильным аборигенам или отправляйся на рынок — там наверняка купишь местный деликатес или хотя бы сырье для его приготовления.

Новороссийск

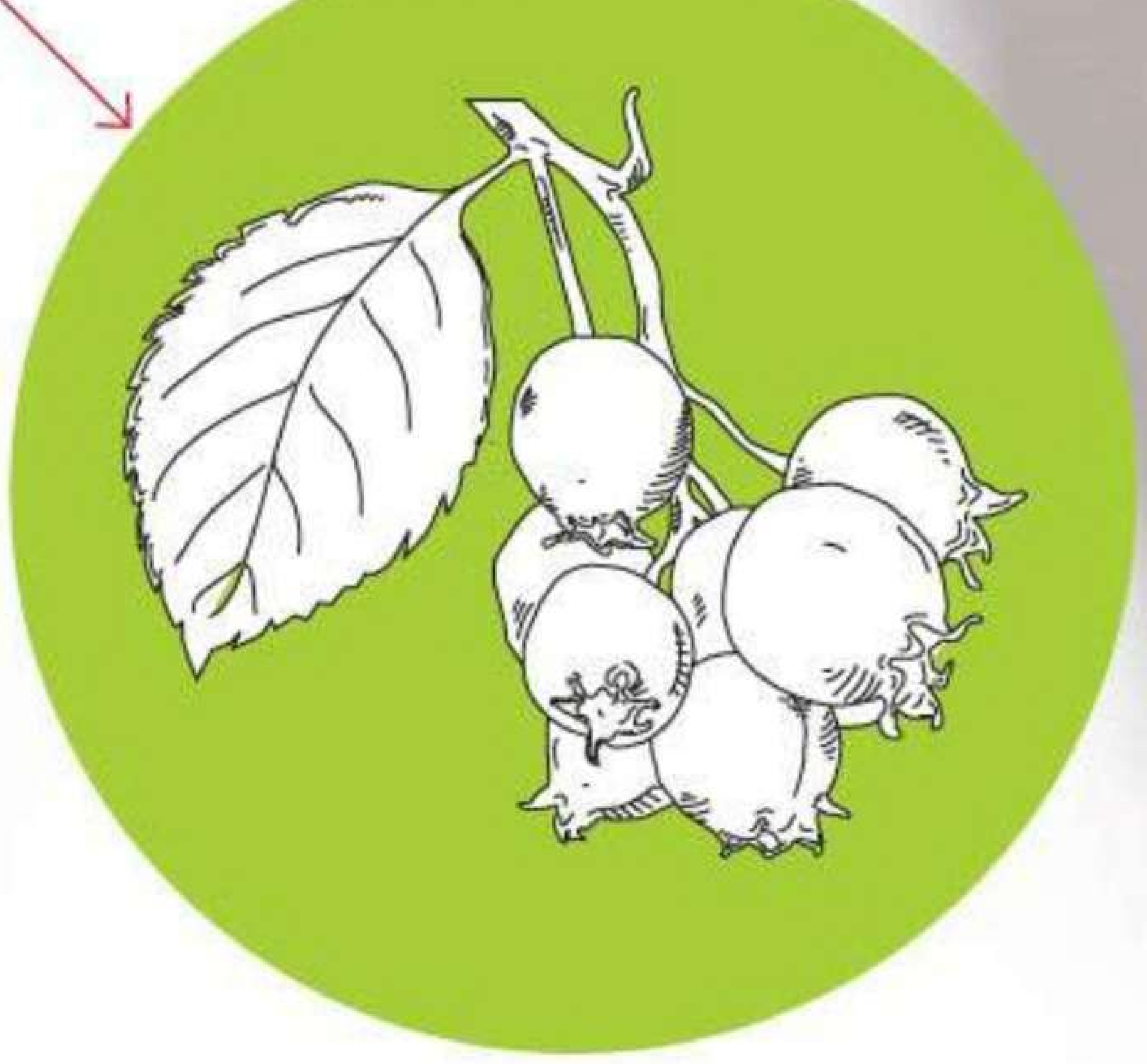
МАЛОСОЛЬНАЯ КАМСА

Она же хамса, она же европейский анчоус. А если еще точнее — азовская его разновидность, сероспинка, более крупная и светлая рыба. Ловят сероспинку по осени, когда она выходит из Азовского моря в Черное, где и остается на зимовье в районе Новороссийска. А гостеприимные новороссийцы ее, нагулявшую жир, ловят и шумно продают на рынке.

Кабардино-Балкария

ИРГА

Эта ягода, растущая на кустах до 4 м высотой, напоминает по вкусу смесь черноплодной рябины и черники. И, что для нас важно, в ней очень много укрепляющего сосуды витамина Р. В XX веке неприхотливая ирга расплодилась по всей территории России и окрестностей. Но все-таки ее родина — Кавказ.



Самара

ЖИГУЛЕВСКОЕ ПИВО

Товарищество Жигулевского пивоваренного завода в г. Самаре начало варить пиво “Венское” в 1881 году. В 1934-м название было признано буржуазным и пиво переименовали в “Жигулевское” — так родился легендарный советский бренд. На заводе (который, кстати, памятник архитектуры) его варят до сих пор, по тем же самым рецептам. Здесь же и наливают, в зависимости от толщины кошелька, в ресторане, пивной-стекляшке или просто из окошка с краном в пластиковую бутылку. Тут же можно купить воблы и спуститься к Волге.

Кострома

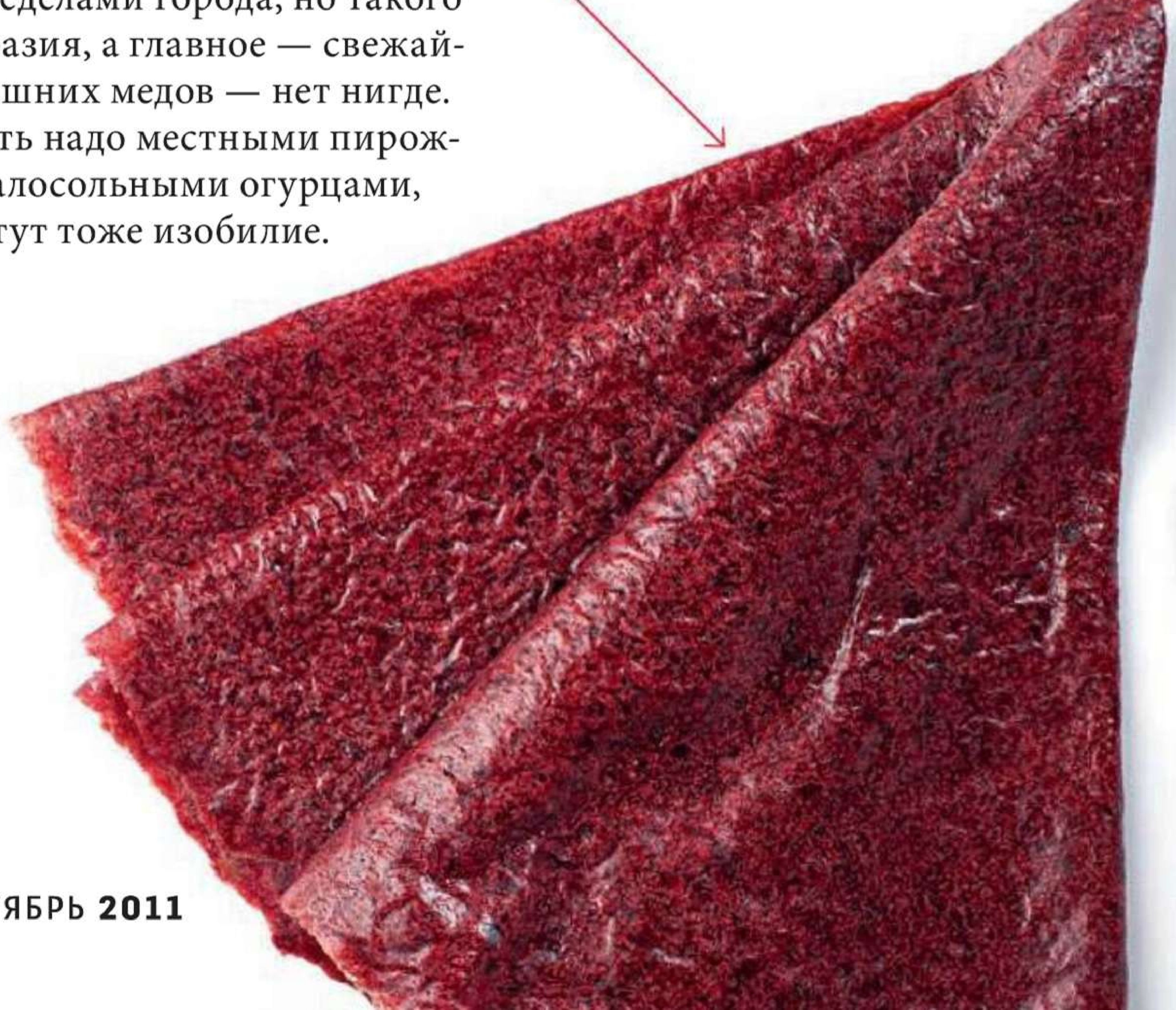
ЛЕВАШИ И ЛЕВАШНИКИ

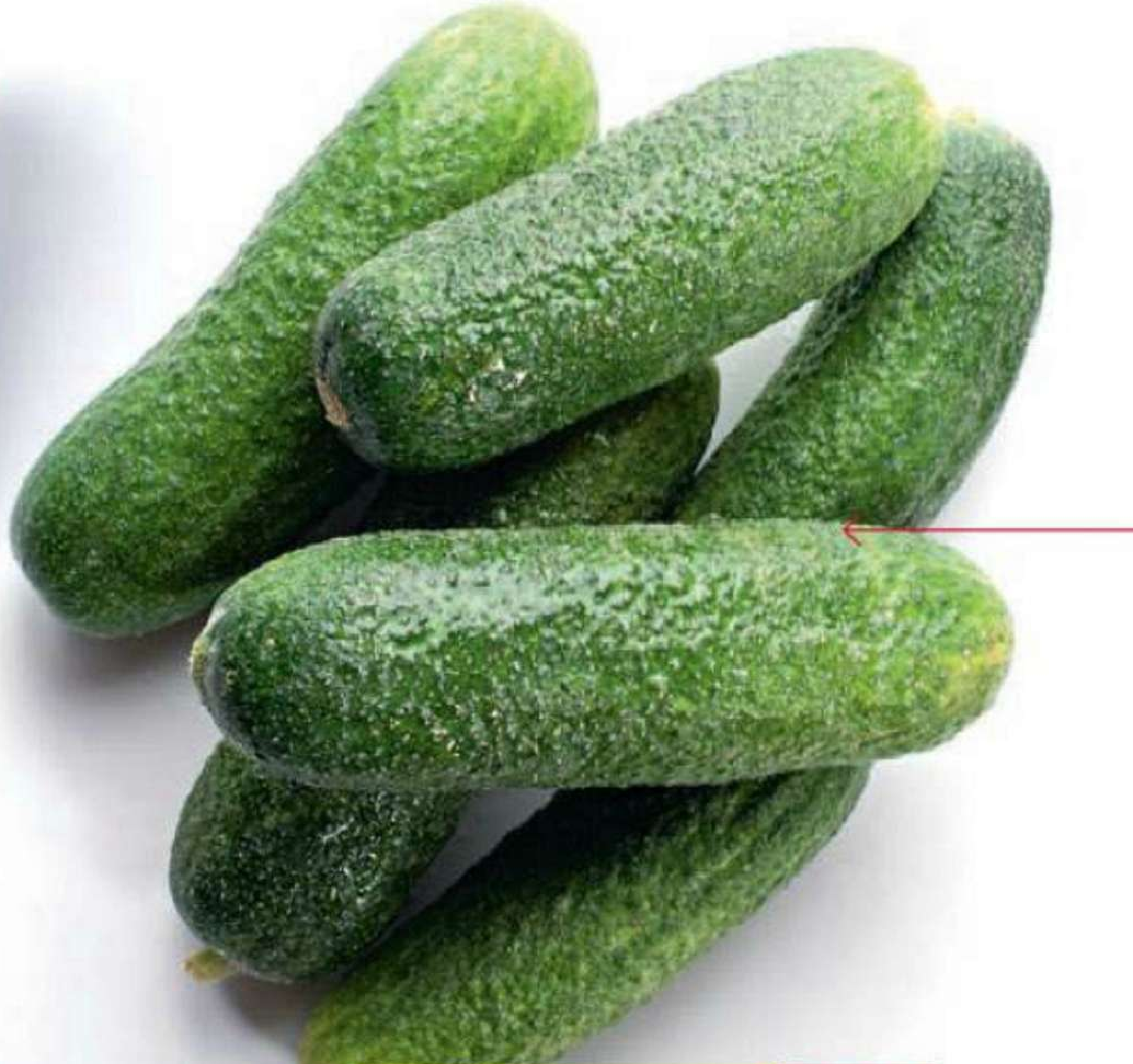
Леваши — листы ягодной пастилы, сделанной из растертой с сахаром и подсушенной малины, черники или земляники. Раньше леваши готовили по всему Русскому Северу и средней полосе, сейчас делают только в деревнях, да и то не во всех. Едят леваши либо просто так, как десерт, либо пекут с ними пирожки — левашники.

Суздаль

ХМЕЛЬНОЙ МЕД

Медовые суздальские напитки (современное название “медовуха”, кстати, никаких народных корней не имеет, напитки из меда всегда назывались просто — “мед”) продаются и за пределами города, но такого многообразия, а главное — свежайших домашних медов — нет нигде. Закусывать надо местными пирожками и малосольными огурцами, которых тут тоже изобилие.





Казань

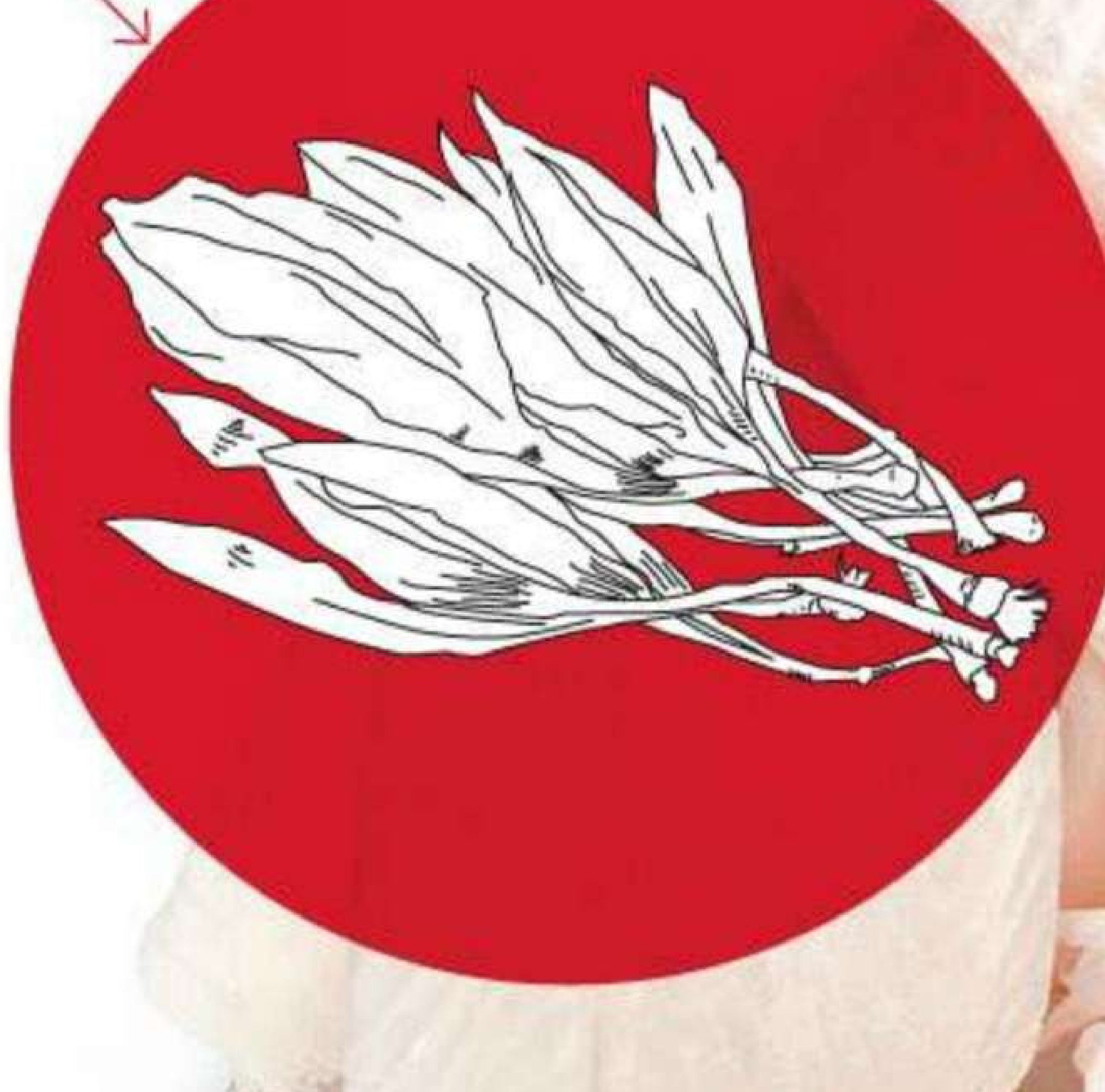
ГУБАДЬЯ

Самый интересный из множества татарских пирогов. Начинка слоеная — слой вареного риса, слой изюма и слой корта — сухого рассыпчатого творога. Иногда в губадью кладут мясо, вкус становится еще сложнее и ярче, но губадья с мясом — это не аутентично.

Чита

СОУС ИЗ ЧЕРЕМШИ

Не маринованные палки, продающиеся по всей стране, а свежие широкие листья, которые собирают по всему югу Сибири в мае. Эти листья едят сырыми, в салатах, делают из них соус вроде песто и добавляют хоть к жареной картошке, хоть к печеной рыбе.



Город Луховицы Московской области

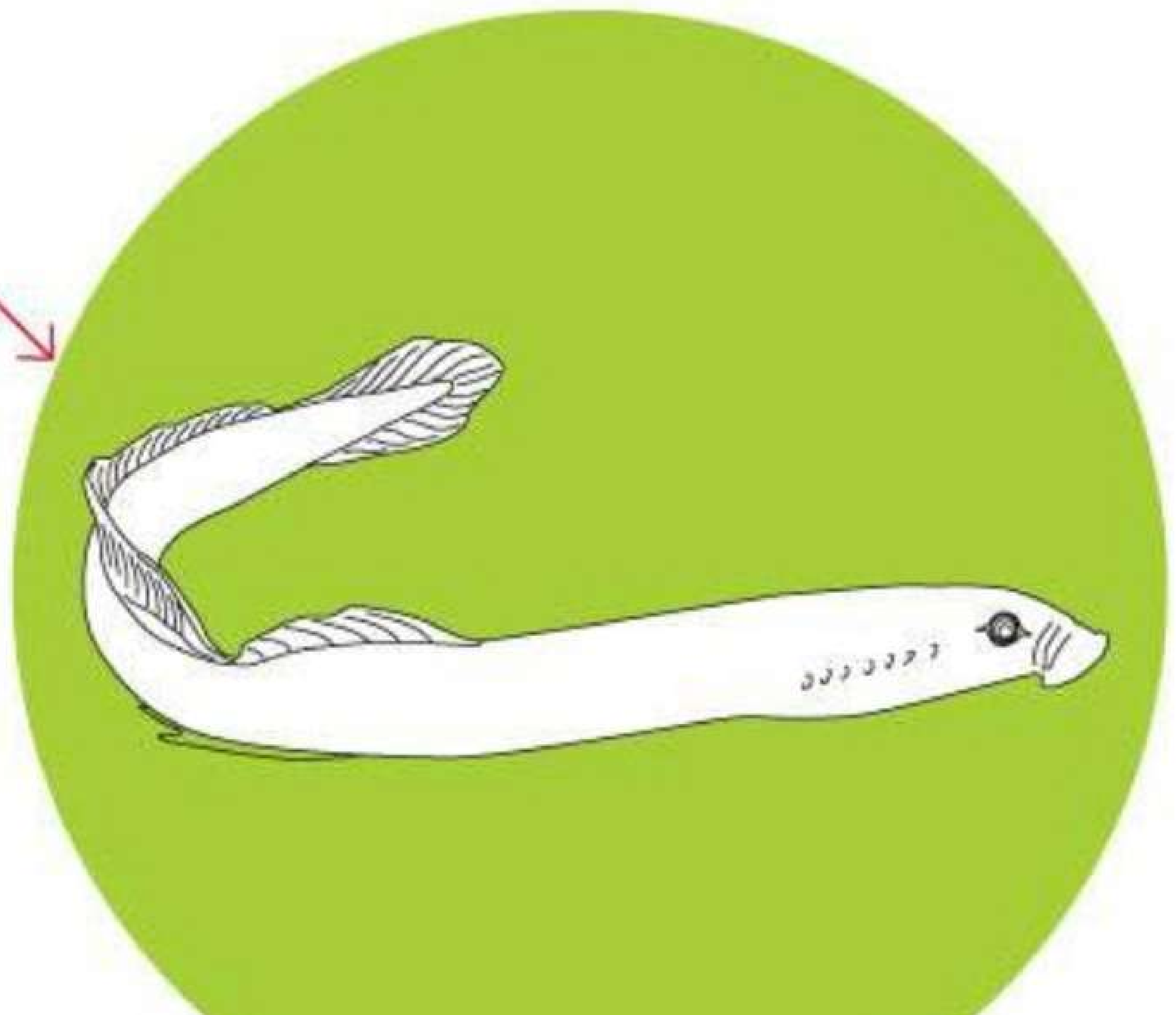
ОГУРЦЫ

Конечно, а что же еще? Причем с гарантией именно знаменитые луховицкие огурцы — небольшие, хрустящие, пупырчатые — можно попробовать только здесь. На рынках даже близлежащих городов за этот продукт выдают любые другие огурцы, далеко не всегда достойного качества.

Санкт-Петербург

МАРИНОВАННЫЕ МИНОГИ

Главной гастрономической достопримечательностью Петербурга считается корюшка. Но менее известные миноги, которых здесь ловят по осени, — ничем не хуже. Продаются эти низшие позвоночные класса круглоротых повсеместно на рынках, готовят их как рабоче-крестьянскую рыбу — потрошат, обваливают в муке и жарят в растительном масле. Но можно миног превратить и в эстетскую закуску, если после жарки замариновать с луком и перцем в винном уксусе. Если не пожарить — то не справиться с ядовитой слизью на коже миноги. Поешь миног в сыром или вареном виде и много — здорово траванешься.



Бурятское побережье Байкала

ЗАГУТАЙ ИЗ ОМУЛЯ

Омуль — обязательный пункт в программе посещения Байкала, и съесть его надо непременно. Но совсем не обязательно стандартно приготовленным — копченым. Буряты делают из этой рыбы шедевральную закуску к огненной воде — “загутай” — заливая свежайшего, нарезанного ломтиками омуля крепким рассолом с луком и перцем.

Ханты-Мансийск

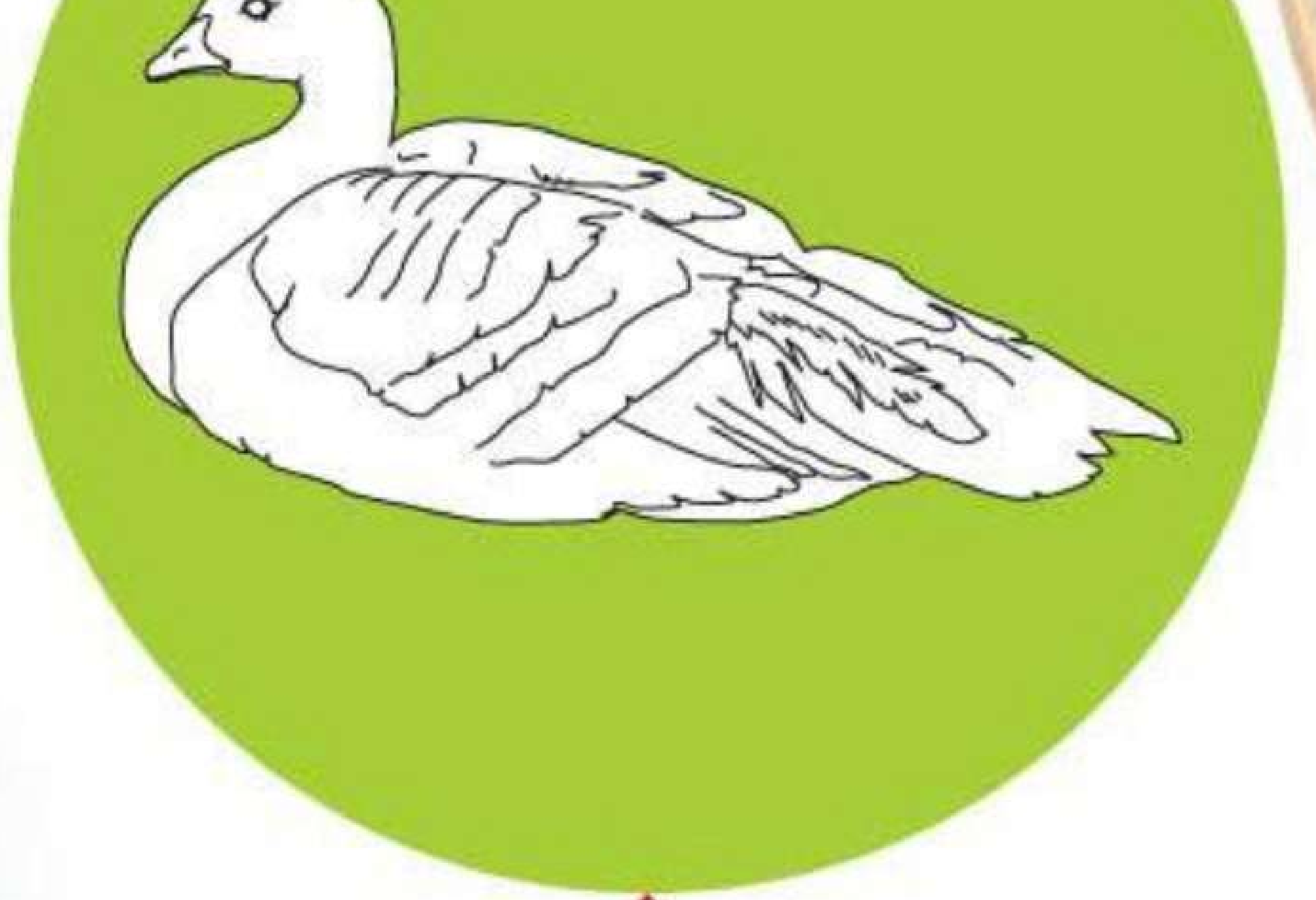
СТРОГАНИНА ИЗ МУКСУНА

Строганину в Западной Сибири делают и из мяса, и из рыбы, но пробовать, конечно, стоит максимально аутентичный деликатес, а именно — замороженного и нарезанного тонкими ломтиками муксуна. Из приправ — только соль и черный перец. Как вариант — малосольный муксун. Рыбу засыпают солью и ставят под гнет всего часов на 10, а потом едят.

Норильск

ВЯЛЕНАЯ ОЛЕНИНА

Ее называют юколой, но это неправильно — юкола готовится только из рыбы. Впрочем, все равно вкусно и страшно диетически (если не использовать как закуску к пиву).



Карелия

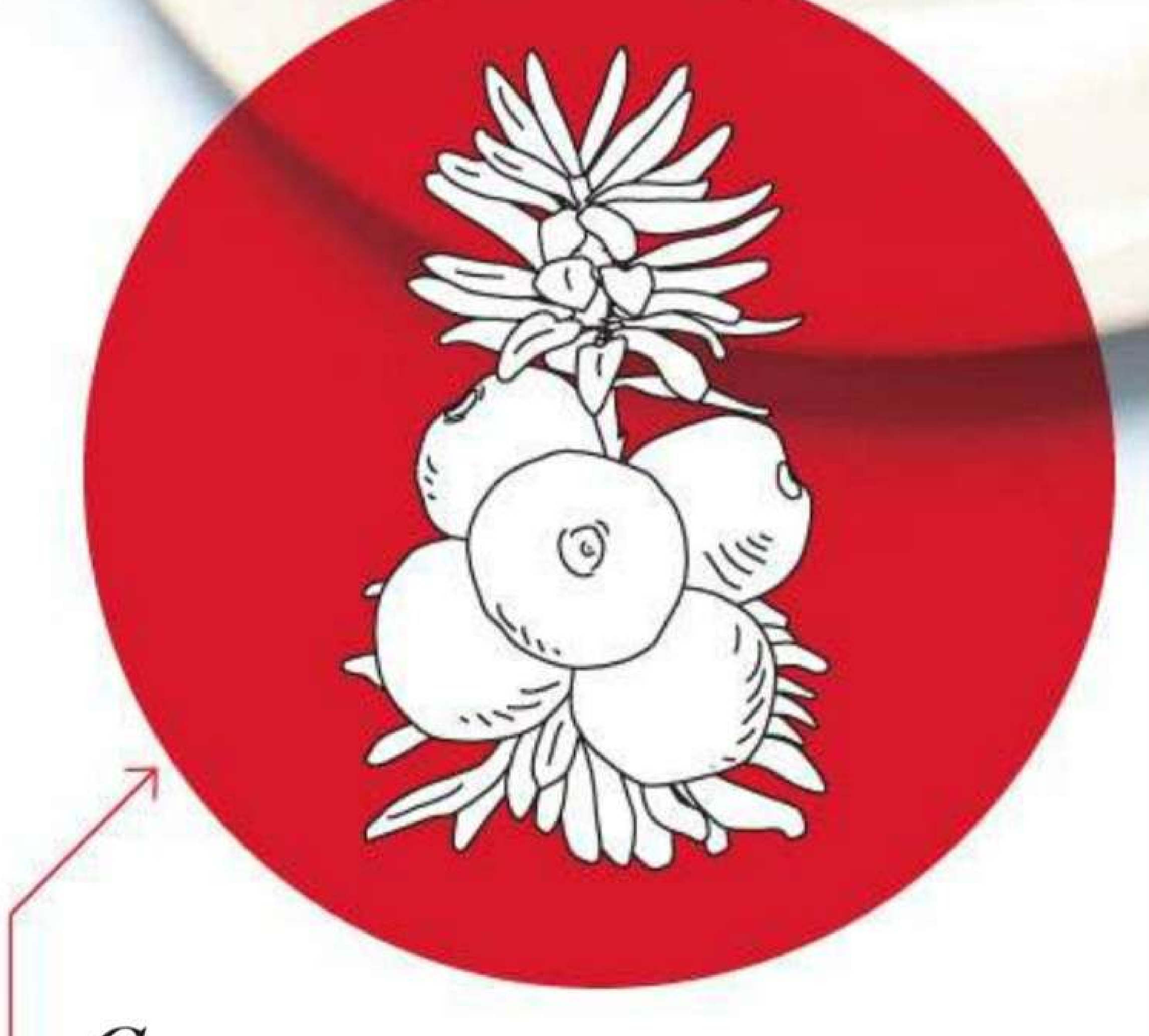
ДИЧЬ

Весной и осенью здесь сезон уток, глухарей, тетеревов и некогда занесенной в Красную книгу, а теперь бурно расплодившейся по здешним краям белощекой казарки. Стреляй, жарь, ешь.

Саранск

ЛКУКШ

Свадебный мордовский пирог со слоеной начинкой: пшенная каша, курица, вареные яйца в скорлупе, снова пшенная каша. Фигурки из теста, которыми украшен пирог, съедают родственницы и подруги невесты — только женщины, — а начинку вместе едят молодожены как залог будущего счастья, богатства и плодовитости.



Поселок Лух Ивановской области

ЛУКОВОЕ ВАРЕНЬЕ

По местной легенде, лухский лук — ярко-желтый, сочный и сладкий — поставлялся еще ко двору Ивана Грозного. Каждый год 28 августа здесь проходит праздник лука, гостей угощают луковым вареньем, пирогами, супом и даже луковой настойкой. Ну и свежим луком, понятное дело.

Темрюк

ВЯЛЕНЫЙ РЫБЕЦ

Он же сырть — рыба семейства карповых. Ловят ее в основном тут, в устье Кубани, готовят сотней разных способов, самый простой — завялить или закоптить и подать к свежему пенному пиву.

Сургут

ПОВИДЛО ИЗ ШИКШИ

Сибирское название водяники — растения из семейства вересковых с иссиня-черными ягодами. В сыром виде они довольно пресные на вкус, поэтому из шикши варят варенье, повидло, делают начинку для пирогов, вино, используют как приправу к рыбе. Всем этим, разумеется, угощают гостей. Тебя должен вдохновить не только местный колорит этих блюд, но и то, что у шикши — отличные мочегонные свойства.

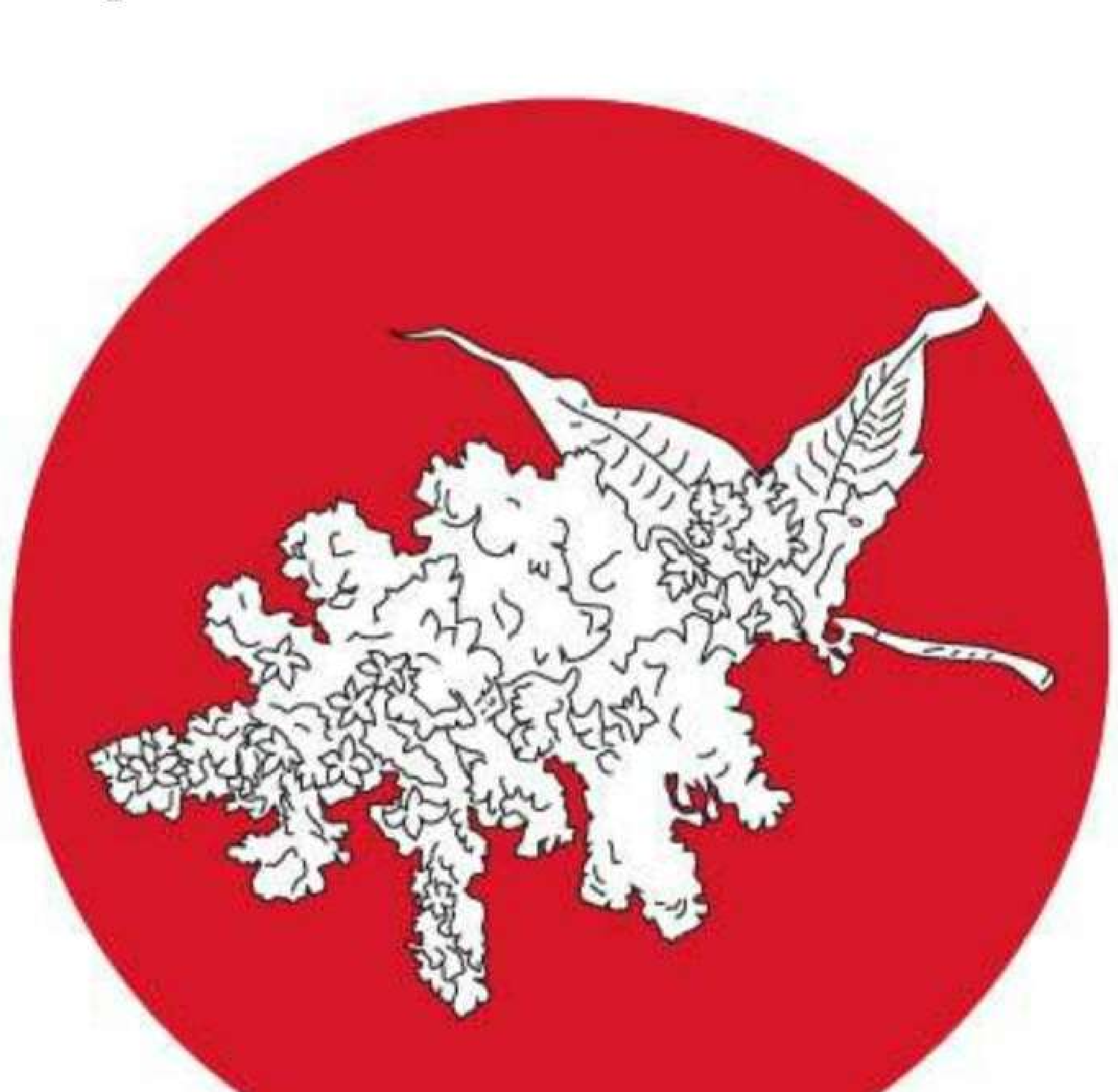
Забытые имена

Раньше этими местными деликатесами можно было полакомиться на бескрайних просторах нашей родины. Теперь, увы, нельзя. К счастью, в отличие от вымерших животных, многие вымершие блюда можно возродить, на что мы искренне надеемся.

Астрахань

ЩУЧЬЯ ИКРА

Она сейчас, в принципе, много где продается в таких же банках, в каких раньше была черная икра. Но на Каспийском берегу — самая свежая и вкусная. Стоит существенно дешевле осетровой и лососевой, но так же богата белками, железом, фосфором, йодом и, конечно же, омега-3 жирными кислотами.



Южный Урал

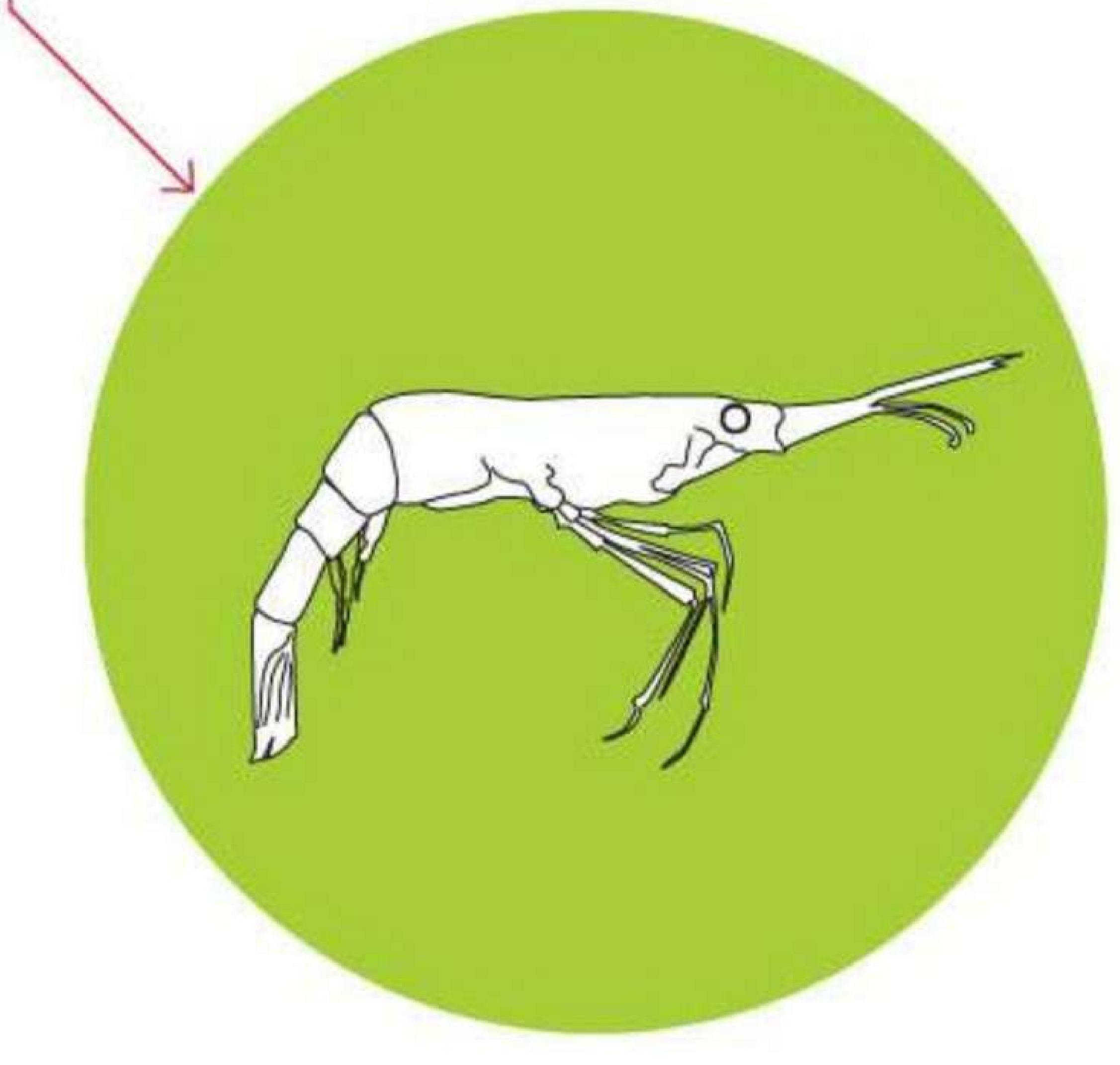
ПИРОГИ С КИСЛИЦЕЙ

Аконогонон альпийский, он же башкирская капуста, он же кислица, — растение семейства гречишных, растет в предгорьях. Побеги собирают всего две недели в году совсем молодыми — и потом с этой кислицей, по вкусу напоминающей щавель, делают пироги. Кстати, кислица не только вкусна, но и богата любимыми нами антиоксидантами, схожими с теми, что в зеленом чае (извини, что мы опять за свое).

Тихоокеанское побережье Хабаровского и Приморского края

ВЕДРО ЧИЛИМОВ

Они же травяные чилимы — мелкие креветки, живущие вдоль берега Татарского пролива и на юг к Владивостоку. Как сообщает энциклопедия — ценный промысловый вид, выглядящий как самые обычные креветки, только помельче. Что вполне осознают местные жители, устраивая пикники, на которых на костре варится минимум одно полное ведро чилимов. Потом креветки стандартным образом, с пивом, поедаются.



Ростов-на-Дону

СОЛЕНЫЕ АРБУЗЫ

Классический русский и не только способ сохранения продуктов, примененный на местном сырье. Наряду с казачьей ухой, студнем и пышками с нардеком (арбузным сиропом) — обязательный пункт в казачьем застолье.

СМОЛЕНСКАЯ КРУПА

Начисто лишенная темной оболочки, очень мелкая гречневая крупа родом, понятное дело, из Смоленска. Впрочем, ее уже в XIX веке делали не только там и варили из нее самую нежную, сладкую, так называемую пуховую кашу.

МОСКОВСКИЕ КАЛАЧИ

Прославленная в стихах и прозе гастрономическая достопримечательность второго по величине города Российской империи. Уличный фаст-фуд, первый общедоступный продукт из пшеничной муки — булка, по форме напоминающая навесной замок. За дугу держали, сам замок съедали, “ручку” выкидывали нищим или собакам, то есть тем, кто “дошел до ручки” — есть версия, что это выражение появилось благодаря калачам. Было время, когда их, замороженными, везли в Европу и продавали как деликатес. Сейчас не продают нигде.

ПОШЕХОНСКИЙ СЫР

Один из самых знаменитых советских брендов — разработанный в Угличе и начавший выпускаться в 1960-е годы на Пошехонском сыродельном заводе пряный, кисловатый, твердый сыр. Как и с “Жигулевским”, сыр растиражировали по всему Союзу, но непосредственно на родине его больше не делают.

ГУДАУТСКИЕ УСТРИЦЫ

В Черном море было много устриц, пока в 1947 году неведомым до сих пор образом в Черное море не попала дальневосточная рапана, которая, собственно, и питается этими деликатесными моллюсками. С черноморскими устрицами рапана справилась довольно быстро. В том числе и с устрицами с самой большой и богатой в море Гудаутской устричной банки.

ВЯЗЕМСКИЕ ПРЯНИКИ

В XIX веке считались куда ценнее тульских — были слаще, тесто для них обсыпалось не мукой, а сахарной пудрой. Их не выпускают уже минимум 20 лет, а точные рецепты приготовления пряников не сохранились ни в Вязьме, ни где-либо еще.

БЕЛОРЫБИЦА

Лососевая рыба, каждую весну поднимавшаяся из Каспийского моря по Волге и ее притокам до самых верховий рек — до Твери и предгорий Урала. Считалась второй по ценности после осетровых. Отваренная и охлажденная была обязательным ингредиентом самой правильной ботвиньи. Теперь белорыбица причислена к находящимся под угрозой вымирания видам и попробовать ее крайне трудно (и грозит наказанием).

Карачаево-Черкесия, Кабардино-Балкария, Северная Осетия

ПИРОГИ

Из пресного (на айране, мацони, кефире) теста с начинкой из мяса, сыра, картошки, свекольной ботвы. Называются по-разному — “хычин”, “джин”. Собственно, грузинские хачапури — из этой же серии.

Чукотка

ТОЛКУША

Блюдо, распространенное по всему северному побережью Сибири и Дальнего Востока. Самый простой вариант толкуши — смесь ягод (морошки, шикши, поляники) с тюленьим жиром. Каждая чукотская хозяйка добавляют в толкушу свой фирменный набор дополнительных ингредиентов — вяленую рыбу, икру, кедровые орехи, травы (например, иван-чай), луковицы северной разновидности лилии — рябчика — и что еще попадет под руку. Вкус у блюда специфический, но попробовать его надо.

Петрозаводск, Псков

УХА ИЗ СНЕТКОВ

Снеток — мелкая разновидность корюшки. Свежевыловленного, его сначала завяливают на солнце, а потом сушат в печи или духовке. Просто так снетка как правило не едят, а варят из него, целого или предварительно смолотого в муку, наваристую “чудскую” уху.

Белёв, Тульская область

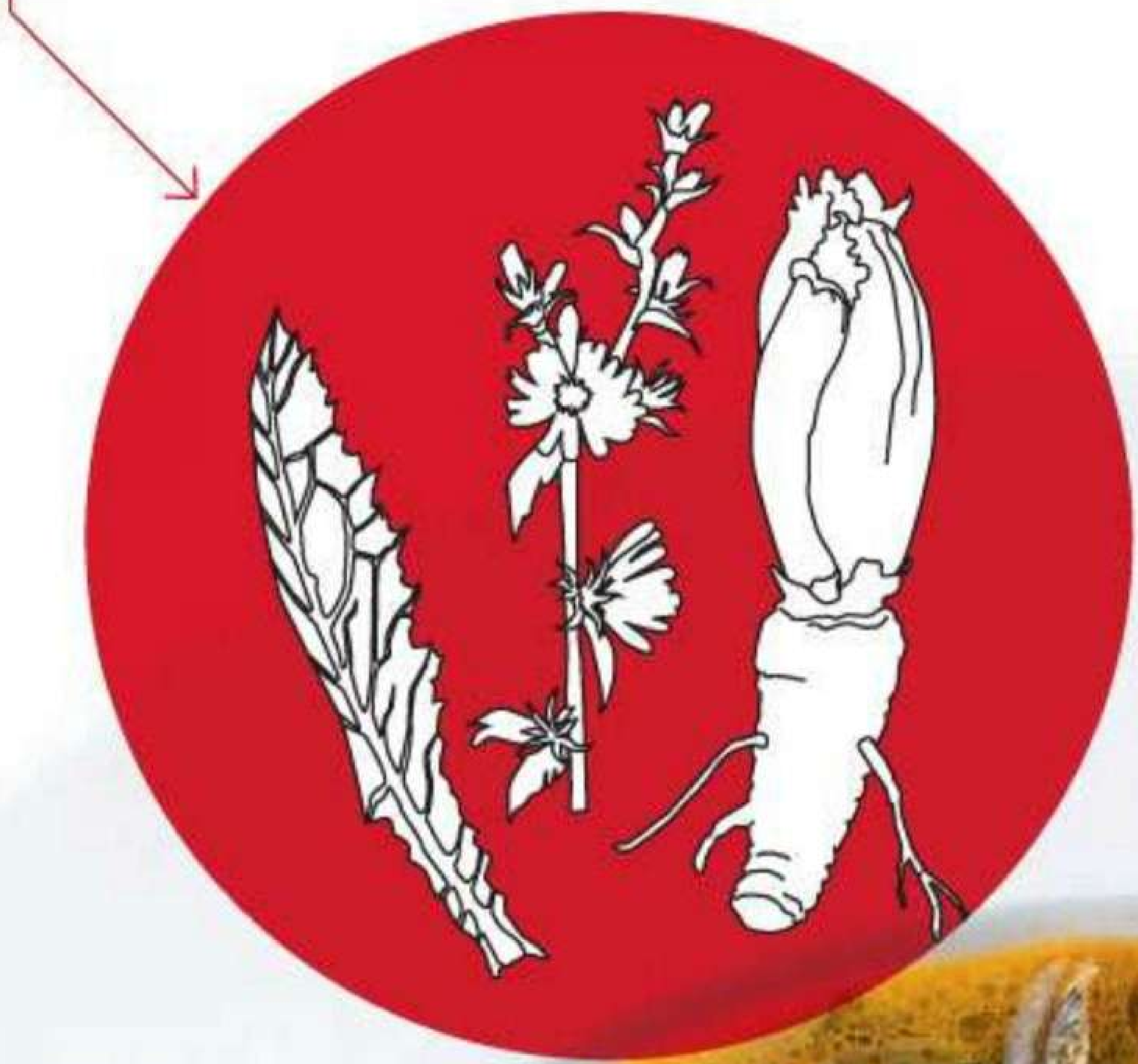
ПАСТИЛА

В дореволюционное время, да и в лучшие советские годы здесь делали знаменитую на всю страну пастилу — из яблочного пюре, яичного белка и сахара. С недавних пор пастилу производят вновь, и на вкус она действительно совершенно особенная, очень нежная. И по сравнению с большинством десертов — совершенно диетическая, никакого жира, только белок (правда, плюс неизбежное для сладостей зло в виде сахара).

Ростов Великий

ЦИКОРИЙ

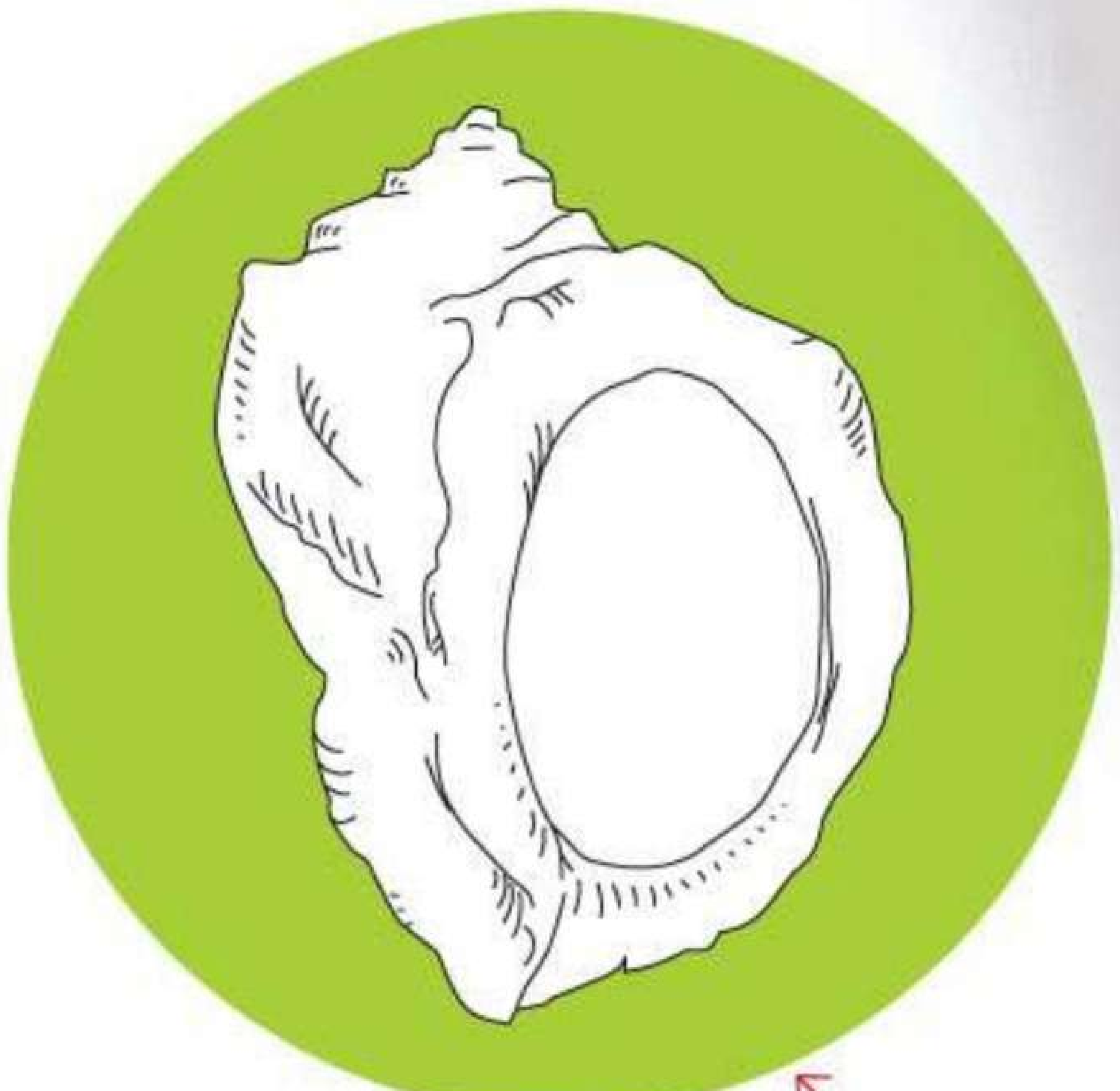
Высушенный корень цикория раньше добавляли в кофе либо вовсе заменяли им недоступный колониальный товар. И правильно, кстати, делали — цикорий богат витаминами С, В и Е и очень полезен для пищеварения. В Ростове цикорий выращивают и продают довольно активно, практически во всех ларьках с сувенирами.



Камчатка

ЖУПАНОВСКАЯ СЕЛЬДЬ

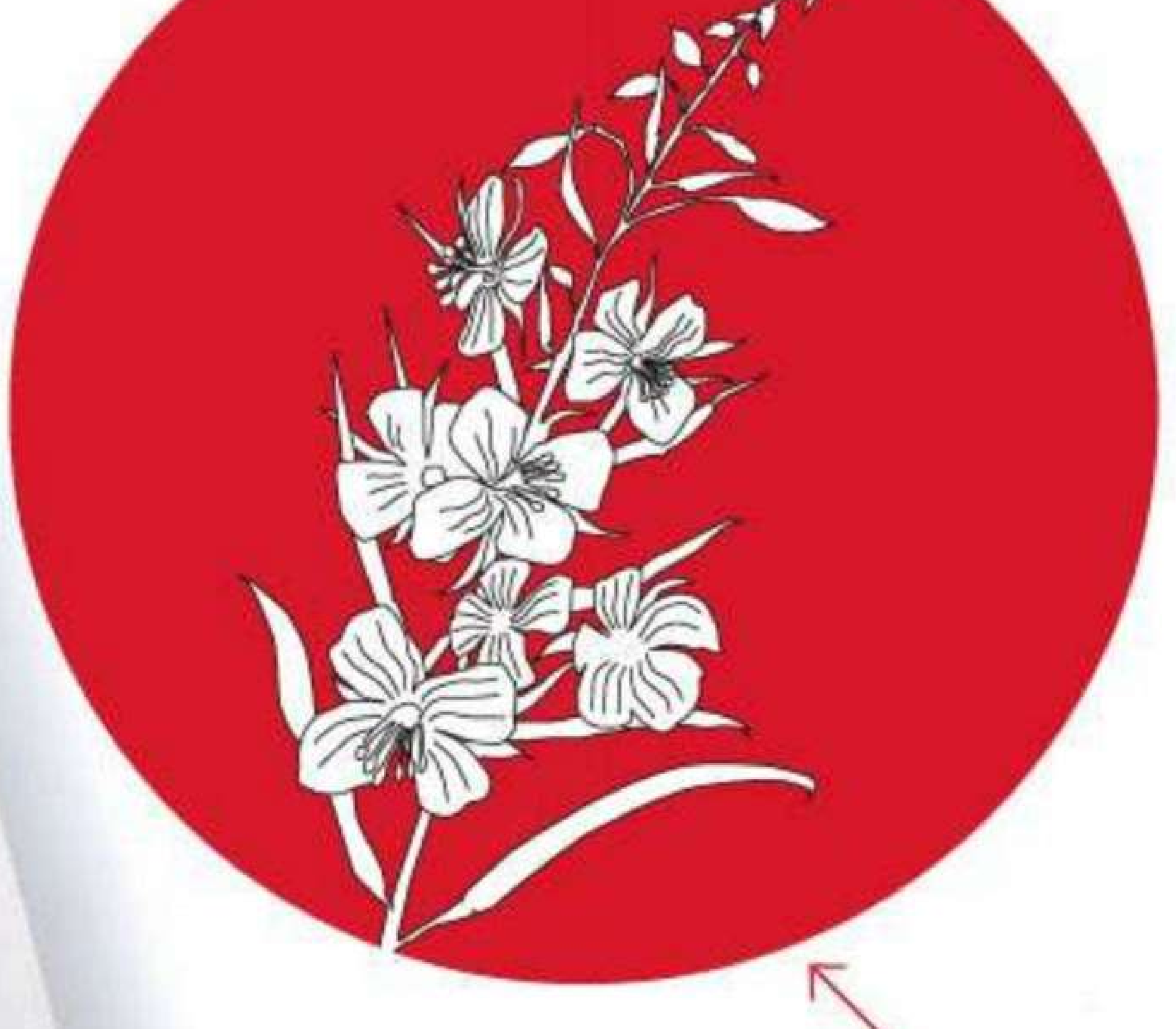
В советское время сельдь, выловленная на Жупановском лимане, считалась лучшей в СССР благодаря повышенному содержанию любимого нами рыбьего жира — до 27% от общей массы, что было особо отмечено в “Книге о вкусной и здоровой пище”. С 2003 года здесь снова работает рыбозавод, правда, в стоявшей рядом деревне Жупаново уже никто не живет.



Сочи

ТУШЕНЫЕ РАПАНЫ

Неизвестным образом попавшие в Черное море дальневосточные хищные моллюски расплодились здесь чрезвычайно, а потому есть в меню едва ли не всех черноморских заведений. Их жарят (довольно часто почему-то с цветной капустой), тушат, запекают с чесноком и сыром и кладут в обычный овощной салат.



Дудинка

ФАК

Этим интересным словом нганасаны — самый северный народ Евразии, проживающий на территории от Дудинки до Таймыра, — называют общее для всех жителей российских северо-восточных просторов блюдо “юкола”. Это походное блюдо, сушено-вяленая рыба — лосось, сиг, щука. Юколу можно есть на ходу, она хорошо восстанавливает силы и не вызывает, как соленая рыба, жажды.

Киров

КОПОРСКИЙ ЧАЙ

Отвар кипрея узколистного, или по-простому — иван-чая. В царское время иван-чай заготавливали по всей средней полосе, пили и даже на экспорт отправляли — под названием “русский чай”. Сейчас копорский чай — экзотика, и попробовать его можно далеко не везде. А жаль — ведь в иван-чае витамина С больше, чем в лимонах, а еще много необходимого для кровеносной системы железа.

Уфа

КАЗЫ И ДИКИЙ МЕД

Казы — конская колбаса. Считается башкирами (и другими родственными им тюркскими народами) чудодейственным средством от всех болезней. Насчет чудодейственности не уверены, но точно знаем, что жира в конине меньше, а железа больше, чем в привычной говядине. А мед в горных районах собирают до сих пор дикий, лесной. По вкусу он, конечно, совсем другой, чем мед с пасек. Но и стоит прилично. ■

Майкоп

АДЫГЕЙСКИЙ СЫР

Логично пробовать его (с помидорами, укропом и домашним хлебом) в столице Адыгеи. Свежий адыгейский сыр хранится всего несколько дней и к транспортировке не приспособлен. Чтобы доставить сыр, к примеру, в Москву, его выдерживают в крепком рассоле, из-за чего продукт заметно теряет в нежности текстуры и вкусе. Сыр можно закусить местными печеными каштанами — сладкими и рассыпчатыми.

Элиста

ДОТУР

Густой суп из бараньих потрохов: кишки, рубец, легкие, печень и почки промывают и варят до готовности, сычуг начиняют смесью крови, молока, соли и пряностей и тоже отваривают. Отваренные потроха мелко режут, приправляют солью, перцем, луком и чесноком, заливают бульоном и снова варят.

Благодарим ресторан “Экспедиция” (Москва, Певческий пер., 6, т.: 775-6075) за помощь в подготовке материала

ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Как ты понимаешь, мы не боги и, как ни старались, наверняка что-то вкусное упустили. Да и не поместится все вкусное в наш журнал. Поэтому мы объявляем общенациональную охоту за местными деликатесами, или, как сейчас модно говорить, гастрономическими специалитетами. Помимо того что это просто интересно, это еще и архиважно — рассказывая всем об уникальных блинах, пирогах и колбасах твоей родной деревни и города, ты спасаешь эти блины и колбасы от забвения, которое, увы, настигло множество прекрасных блюд. Есть что рассказать — пиши нам по адресу eda@imedia.ru, пополни нашу энциклопедию.

ОТНОШЕНИЯ

ОБЩЕЕ МЕС

Как поселиться с любимой в одном доме и не убить друг друга.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

Не имеет значения, въезжаете ли вы после свадьбы в новенький пентхаус на Манхэттене или без всякой свадьбы сняли вместе однушку в Бирюлево. И в том и в другом случае одинаково важно все выстроить так, чтобы через пару месяцев не выцарапать друг другу глаза по вопросу, кто сидит перед телевизором на левой стороне дивана.

Основных принципов в этом деле два:

1. Планируя переезд, не пытайся казаться лучше, чем ты есть на самом деле. Не говори ей: “Котик, сделай все, как ты хочешь”. Любой компромисс с самим собой, на который ты пойдешь ради “развития” отношений, — это мина с часовым механизмом.
2. С самого начала продумай все, что для тебя принципиально важно в твоем доме, а на что наплевать. И договорись с подругой (мягко, интеллигентно), что твои интересы будут соблюдены. Если попытаешься исправить ошибки потом, дискуссия непременно начнет сопровождаться рефреном “Ты меня разлюбил”, а это как-то не здорово.

Ослеплен чувствами и не можешь понять, что именно для тебя важно? Что ж, мы сделаем эту работу за тебя — с помощью наших экспертов по отношениям.

ТО

КАРТА МЕСТНОСТИ

Существует теория, что мужчины чувствуют себя хорошо в просторных помещениях с минимумом перегородок, в то время как женщинам нравится разбивать жилплощадь на небольшие уютные зоны. Дескать, в прошлом мужчины проводили много времени на свежем воздухе, занимаясь охотой и защищая территорию, в то время как женщины пытались обустраивать пещеры. Однако наши эксперты полагают, что столь грубое деление — примитивно. “Мы делаем выбор между квартирой-студией или советской планировкой с чуланом и извилистым коридором, исходя из нашего темперамента, который от пола не зависит”, — объясняет частнопрактикующий психолог Виктор Пономаренко.

СОВЕТ: Человек, который хорошо себя чувствует в “опенспейсе”, вряд ли будет испытывать сильный дискомфорт в квартире с советской типовой планировкой — у него сильная нервная система. И наоборот — тот, кто по складу характера не может быть все время на виду (нервы послабее), в квартире-студии с объединенными гостиной, кухней, спальней и туалетом рано или поздно заработает невроз или сбежит в более комфортные условия. Подумай, к какому типу относишься ты. И обрати внимание, чтобы в квартире было хоть какое-нибудь изолированное пространство, где один из вас при желании сможет побыть один. Если речь идет об однушке в Бирюлево, пусть хотя бы санузел в ней будет раздельным.

НЕ ТРОГАЙ ТОЛЬКО ГИТАРУ

Переехав с подругой в общую квартиру, ты, скорее всего, узнаешь про себя много нового. Например, насколько сильно ты ценишь свою коллекцию родных дисков, выпущенных на лейбле Warp Records. Для этого твоей любимой было достаточно послушать несколько штук и перепутать коробки. Ты не педант, но выпущенный Aphex Twin в 2001 году альбом Drukqs должен лежать в коробочке с надписью Drukqs, а не в той, на которой написано Go Plastic или Squarepusher. Иначе коллекции конец. И тут ты прав. Ты имеешь полное право требовать от близких людей, чтобы они уважали то, что для тебя ценно.

СТУЛЬЧАК РАЗДОРА

Арина Винтовкина о том, почему женщин раздражает неопущенное сиденье унитаза:

Во-первых, это не столько стереотип, сколько обостренная гигиеническая чувствительность некоторых женщин. **Далеко не каждый мужчина и не всегда снайперски попадает непосредственно в лунку.** Следовательно, продукт жизнедеятельности предательски разбрызгивается, оставляя капли там, где, по женскому разумению, их быть не должно. Лицезреть все это хозяйство не каждой девушке по душе, поэтому лучше бы брызги на ободе скрывались стульчаком.

Во-вторых, женщины, как ты мог заметить, писают сидя. Придя в туалет спросонья, выпимши или просто в мечтательном настроении, **есть шанс приземлиться нежной теплой попой на холодный, да еще и не стерильно чистый фаянс.** Что, скажу тебе, не самое приятное ощущение. Ну и, в-третьих, это банальное желание присвоить территории статус “вашей общей” (а не персонально твоей). **Оставляя сиденье поднятым, ты тем самым как бы говоришь девушке, что ее потребности и привычки не особо-то и учитываются.** Тебе так удобнее — и баста.

Руководитель центра Happy People, психолог Генадий Чичканов о том, почему не все женщины раздражаются, когда видят поднятое сиденье унитаза:

Вообще-то мужчины тоже садятся на унитаз, но я никогда не слышал, чтобы мужик жаловался на то, что он уселся на голый фаянс из-за того, что сиденье унитаза было поднято. **Возможно, желание, чтобы стульчак был все время опущен, это проявление какого-то невроза.** Вероятно, связанного с потребностью женщины доказать мужчине, что и у нее есть зоны влияния в доме. В нормальных отношениях необходимости в таких демонстрациях нет ни у женщины, ни у мужчины.

СОВЕТ: Спокойно объясни девушке, как ты хочешь, чтобы она обращалась с твоей коллекцией (книгами, вещами, любимой кружкой с Микки-Маусом). Если ситуация с перепутанными CD повторится, поговори еще раз. Возможно, затем придется поговорить еще раз, а потом еще. Главное, не забивай. Сейчас она на подсознательном уровне проверяет границы дозволенного. Если поймет, что уже на третий раз ты опускаешь руки и перестаешь замечать, как она подкладывает твои диски под чашку, чтобы не оставлять пятен на своем любимом журнальном столике, ты автоматически проиграешь все будущие битвы за личное пространство.

ВЕДИ РАЗЪЯСНИТЕЛЬНЫЕ БЕСЕДЫ СПОКОЙНО. СКАНДАЛ В ТАКОМ ДЕЛЕ НЕ ПОМОЩНИК

ВАЖНО: Не рассматривай такую “проверку границ дозволенного” как агрессию со стороны “соседки”. Мы же объяснили — это все ее подсознание. Веди разъяснительные беседы спокойно. Скандал в таком деле не помощник. “Почему он орет на меня из-за каких-то долбаных дисков?” — подумает любимая и будет права. А ты потеряешь в ее глазах значительную часть своего очарования.

Я ЗДЕСЬ ЖИВУ

Коробки с вещами аккуратно свалены в прихожей вашей общей квартиры, и твоя подруга первым делом начинает расставлять по всей квартире свои вазочки, фотографии в рамках и подсвечники. А ты раздумываешь над тем, где будет стоять твоя коллекция машинок в масштабе 1 к 43. Понятно, что привычные вещи помогают быстрее обжить чужую/новую жилплощадь. Но не только. Психологи называют это маркерами присутствия — выставленная на видном месте коллекция машинок есть символ того, что ты имеешь в вашем общем жилище определенные права, которые никто не оспаривает.

СОВЕТ: При переезде на новую квартиру девушка может решить, что она своими безделушками квартиру украшает, а тебе по эстетическим соображениям лучше держать свое добро на антресолях. Отстаивай право метить территорию. Важно, чтобы у тебя была такая возможность, а то, что именно ты развесишь на стенах и расставишь на полках, можно решить в ходе дальнейших переговоров.

ВАЖНО: В свою очередь и ты не забывай, что девушка может испытывать сильный психологический дискомфорт без тех вещей в квартире, которые тебе по каким-либо причинам не нравятся. Да и вообще не забывай, что все описанные в этой статье требования, которые ты должен предъявить подруге, она может предъявить и тебе.

МЫЛА РАМУ

Словом “бытовуха” хорошую вещь не назовут. Но тут уж ничего не поделаешь: раз дом общий, то и содержать его в чистоте и сытости придется вместе. Не подписывайся в любовном угаре на то, что будешь делать по дому все, даже готовить. Это трудоемкое занятие, требующее тщательного планирования, творческого подхода и женского терпения. Только вот вопрос — как распределить обязанности по дому (или как заставить ее делать хоть что-нибудь)?

СОВЕТ: Начни первым. Выбери из списка домашних дел те, которые тебе нравятся. Добавь к ним те, которые тебе делать не противно. И приступай к работе. Вынеси мусор, спроси любимую, что купить в магазине по дороге с работы, поменяй все лампочки в квартире (даже те, которые еще менять не надо), заплати за электричество, выбей ковер, почини подтекающий кран. Подруга, у которой есть совесть, глядя на бурную деятельность, которую ты развил, обязательно и сама начнет хлопотать по хозяйству.

ВАЖНО: При составлении своего списка дел учитывай, что гендерные различия в современной семье постепенно стираются, но полностью их пока никто не отменял. Если ты играешь архетипичную роль самца-добытчика, приносишь в дом ему и платишь за все — постирушечку в свой список не вноси.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Любимая вернулась с работы не одна. В ее руках жалобно пищит промокший под осенним дождем котенок. Вообще ты любишь домашних животных. Например, свинью можно вкусно запечь с чесноком в духовке. Однако кошки вызывают только антипатию — шерсть, запах, испорченная мебель и никакой пользы. Как объяснить это любимой, которая уже мысленно наряжает животное в пинеточки, непонятно. Но все же тебе придется начать этот разговор. Фактически любимая поставила тебе ультиматум, который игнорировать нельзя.

СОВЕТ: Вышвырнуть на улицу бедное животное или согласиться с тем, что она может, не советуясь с тобой, приводить в вашу общую квартиру новых жильцов? Не надо мучить себя этим выбором: второй вариант — не вариант, а самый простой способ превратить ваши отношения в ад. Психолог Виктор Пономаренко утверждает, что на месте котенка в итоге может оказаться другой мужчина. Логика такого поступка будет простой: ей нужна разрядка, а ты поймешь и простишь. Ведь ты настоящий рыцарь. На самом деле, в этой ситуации выбирать должна она — либо ты, либо котенок. И тебя не должно волновать, куда она его денет, если решит остаться с тобой. Впрочем, не будь живодером — дай ей несколько дней на то, чтобы решить эту проблему, которую она же себе и придумала.

ВАЖНО: Другой вариант — любимая давно и упорно умоляет тебя завести домашнего питомца. Если вы живете в городе и вам не нужна, например, пастушья собака, а мышей вы видите только по телевизору, это означает, что твоей любимой не хватает или ребенка, или нагрузки на работе. Обеспечь ее либо тем либо другим. Или купи собаку, если ребенок — вариант еще страшнее.

ВЫБЕРИ ИЗ СПИСКА ДОМАШНИХ ДЕЛ ТЕ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ НРАВЯТСЯ. ДОБАВЬ К НИМ ТЕ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ДЕЛАТЬ НЕ ПРОТИВНО. И ПРИСТУПАЙ К РАБОТЕ

ЕЕ ПОДРУГИ

Первый, фееричный, месяц совместной жизни прошел, и тут на горизонте появились ее подруги. Они готовы каждый вечер засиживаться у вас допоздна, потому что “вы такая прекрасная пара и у вас так ми-и-и-ло”. Ты хотел бы потратить вечер у телевизора, без лишних людей, да и вообще — провести время вдвоем. Но любимая только рада гостям. Тьфу.

СОВЕТ: В конце концов, это ее подруги, а не твои. Можешь смело попросить девушку сократить количество визитов в ваш дом и перенести их на более удобное для тебя время. Сколько минут (часов, секунд) ты должен проводить на этих девичниках и стоит ли вообще в них участвовать — тоже решать тебе. Главное — предупреди о своем решении возлюбленную, чтобы для нее твой уход в самый разгар веселья не стал неприятным сюрпризом.

ВАЖНО: Если вместо того, чтобы после разговора сократить количество встреч с подругами, твоя сожительница просто начнет проводить вечера с ними в других местах — значит, она еще не готова ради тебя вносить изменения в свою социальную жизнь. Психолог Виктор Пономаренко предлагает в этом случае набраться храбрости и подумать, почему ты не дотягиваешь до статуса самого важного в ее жизни человека.

В КОНЦЕ КОНЦОВ

Ты добросовестно следуешь нашим советам, честно и своевременно обсуждаешь с подругой все, что тебя беспокоит, — но ничего не меняется. Соседка все так же портит твои диски, таскает в дом котят и подруг и разбрасывает свои носки по всей квартире, хотя ты только что мыл полы — а тебе ведь еще готовить. Что ж, сядь и задумайся — не пора ли валить. Хорошо, если вы не женаты, а просто решили пожить вместе. Даже неудачная попытка съехаться с девушкой — это ценный опыт, который пригодится тебе в следующий раз. За одного битого двух небитых дают. ■

ФОТО: PICDESK

СМЕРТЕЛЬ

НЫЙ НОМЕР

Спортсмены, вышедшие на спортивное состязание ради лаврового венка победителя, иной раз получают венок траурный. Изучи их роковые ошибки — и никогда не повторяй.

ТЕКСТ: ПАВЕЛ КОШИК

ЭКСПЕРТЫ:
Илья Мелехин — врач спортивной медицины и фитнеса, старший врач центра спортивной подготовки Московской области.
Александр Колосков — врач-травматолог-ортопед, заведующий отделением хирургии МРЦ "Беляево".

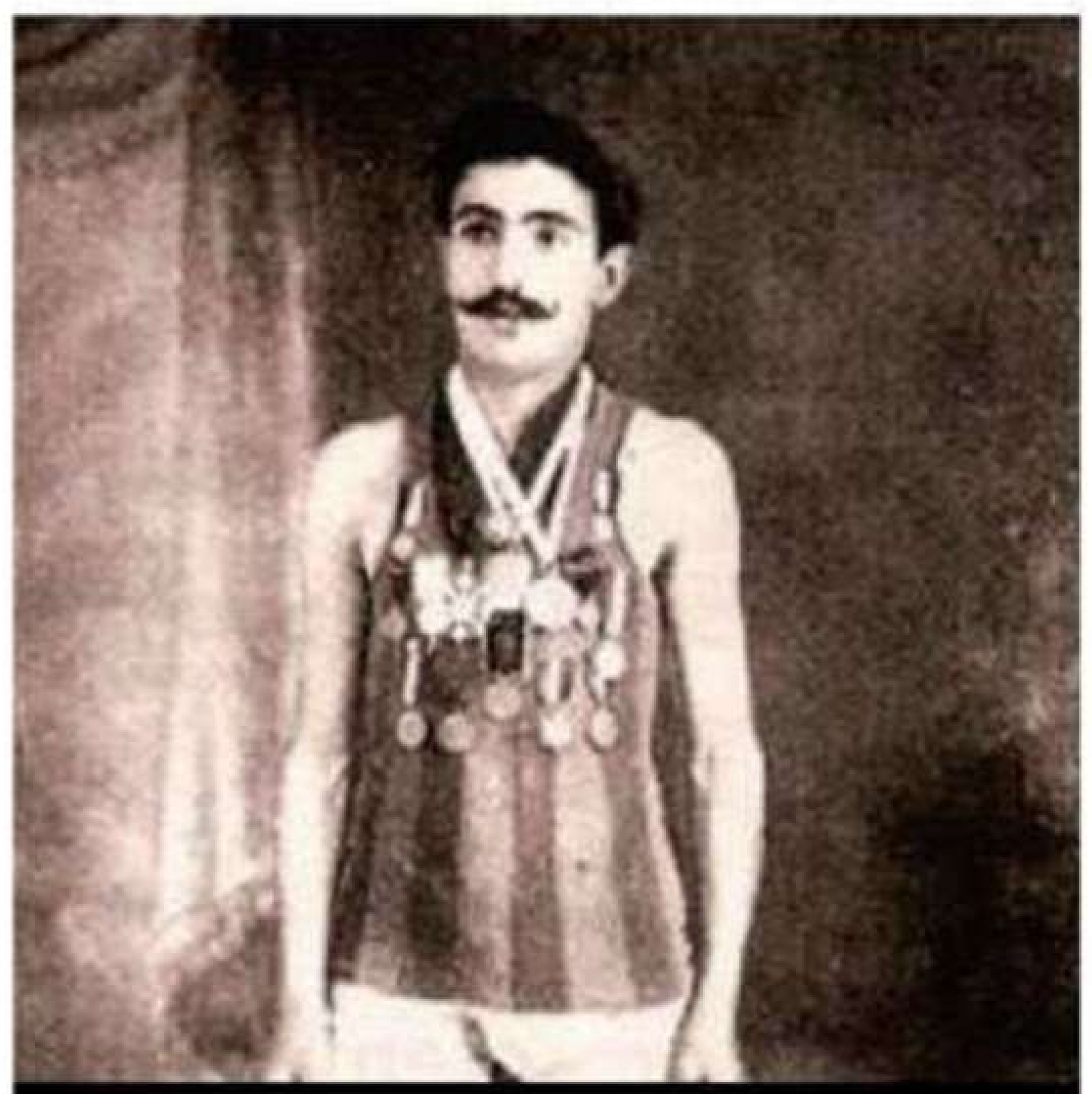
ФАБИО КАЗАРТЕЛЛИ

1970-1995

ВИД СПОРТА: велогонки.
ДОСТИЖЕНИЯ: чемпион Олимпийских игр 1992 года в шоссейной групповой гонке на 194 км.
СМЕРТЬ: 18 июля 1995 года на спуске с горы Порте-д'Аспе во Французских Пиренеях проходил пятнадцатый этап легендарной многодневки "Тур де Франс". На входе в крутой левый поворот группа гонщиков на скорости под 90 км/ч неправильно рассчитала траекторию, в результате чего случилась куча мала. Итальянскому чемпиону Фабио Казартелли повезло меньше всех — он получил сильнейшие травмы лица и головы, в том числе кровоизлияние в мозг (тогда еще велосипедистам разрешалось выступать без защитных шлемов). Спортсмен скончался в тот же день в больнице города Тарб.

Научиться правильно падать с велосипеда не менее важно, чем, собственно, ездить на нем. Вот три основных момента:

1. Если что-то пошло не так, нужно выскочить из седла и откинуть велосипед от себя в сторону, противоположную направлению падения. Так ты снижаешь риск получения переломов и растяжений из-за запутывания ног или рук в велосипеде.
2. При падении необходимо следовать примеру кошек — стараться приземлиться на обе руки и обе ноги одновременно (как худший вариант — на локти/колени), при этом конечности должны быть немного согнуты для лучшей амортизации.
3. Приземлившись, постарайся сразу перекатиться на бок или на спину (через плечо) и одновременно группируйся, то есть подтяни конечности к туловищу, прижми подбородок к груди, как это делают на показательных выступлениях бойцы спецназа, — чтобы погасить энергию падения.



ФРАНСИШКУ ЛАЗАРУ

1891-1912

ВИД СПОРТА: бег.
ДОСТИЖЕНИЯ: трехкратный чемпион Португалии в беге на марафонскую дистанцию.
СМЕРТЬ: Лазару навсегда вписал свое имя в историю Олимпийских игр — увы, как первый умерший на этих соревнованиях спортсмен. Это произошло в Стокгольме в 1912 году, на пятых Играх. 21-летний Лазару бежал марафонскую дистанцию. Чтобы не получить солнечные ожоги, он намазал все свое тело воском и явно с этим переборщил. На 29-м км дистанции Франсишку упал замертво. По официальной версии, смерть бегуна наступила от обезвоживания. Современные врачи сходятся во мнении, что Лазару, скорее всего, погиб от перегрева, вызванного сбоем функции терморегуляции организма из-за покрытия тела воском — спортсмен не мог выводить лишнее тепло из тела с потом.

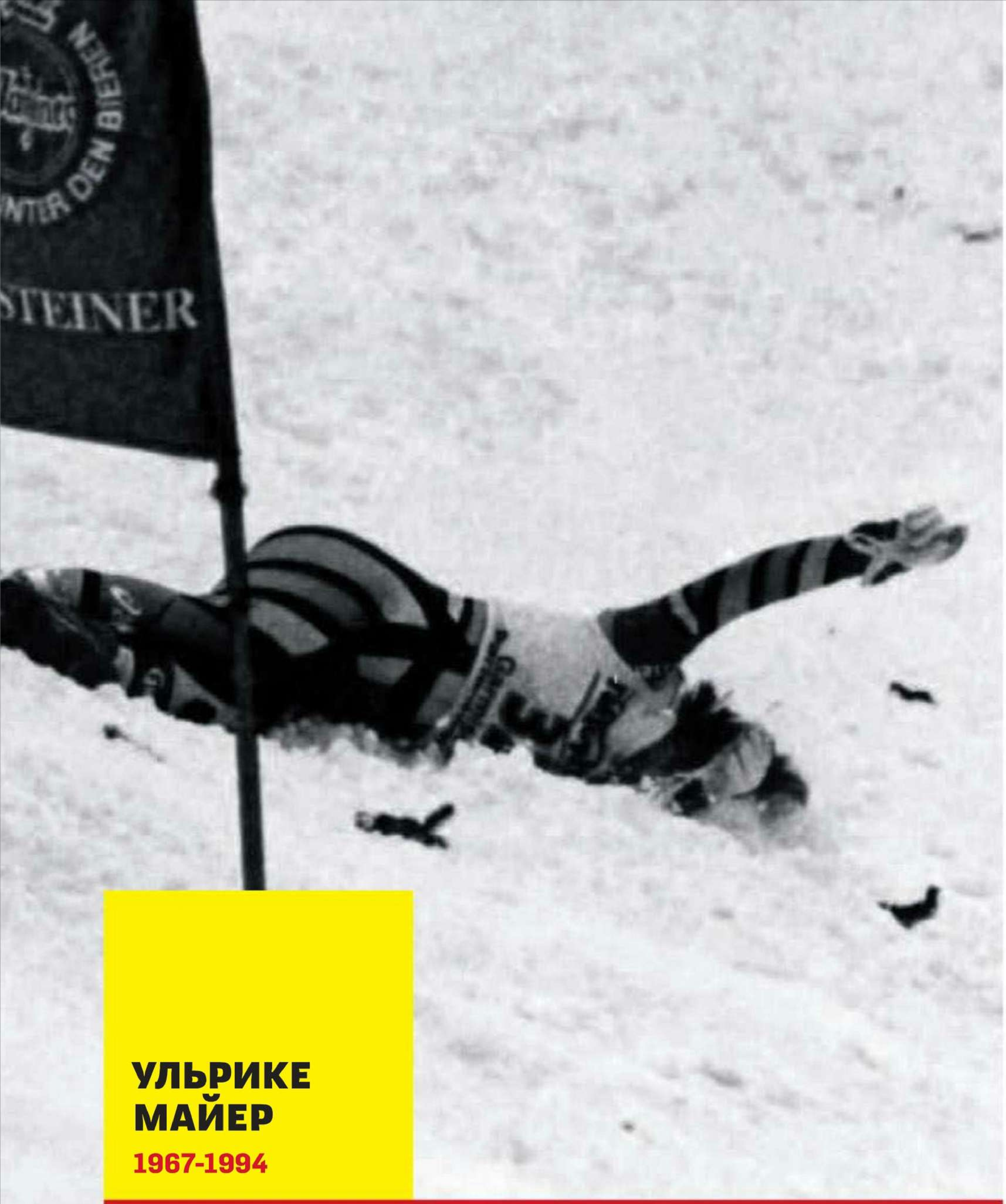
ИЛЬЯ МЕЛЕХИН: “Марафонцу нужно потеть и, как следствие, постоянно пить, чтобы избежать обезвоживания. Причем пить по расписанию, по времени или пройденной дистанции — каждые пять минут или каждый круг, например, а не тогда, когда появляется жажда. Пить нужно не воду, а специальные спортивные напитки, состоящие из воды, минералов, витаминов, углеводов. Спортсмен ведь теряет не только жидкость, но и важные микроэлементы и запасы энергии — все это нужно восполнять. Марафонцам, в отличие, например, от бегунов на средние дистанции, с питьем необходимо получать еще и белки”.

СЕРГЕЙ ПЕРХУН

1977-2001

ВИД СПОРТА: футбол.
ДОСТИЖЕНИЯ: бронзовый призер чемпионата Европы 1994 года среди юношей; обладатель Кубка Молдавии 1999 года; включен (посмертно) в число лучших футболистов чемпионата России 2001 года.
СМЕРТЬ: украинский вратарь Сергей Перхун играл за московский клуб ЦСКА. Его последний матч состоялся 18 августа 2001 года в Махачкале с местным клубом “Анжи”. В один из игровых моментов Перхун рванул навстречу вышедшему к воротам нападающему “Анжи” Будуну Будунову, успел к мячу раньше, но не смог избежать столкновения с противником. Голкипер получил травму надбровной дуги и был доставлен в махачкалинскую больницу, но сознания не терял, ни на что не жаловался и даже интересовался, как идет матч. В больнице диагностировали сотрясение мозга, зашили голову, сделали укол от столбняка и отправили домой. По дороге в аэропорт у Перхуна начались судороги, он впал в кому. Несмотря на усилия московских врачей, 28 августа Сергей умер. Медицинское заключение: “Ушиб и тотальный отек головного мозга”.

АЛЕКСАНДР КОЛОСКОВ: “Потеря сознания (даже кратковременная) и тошнота (тем более рвота) — основные признаки серьезной травмы головного мозга. К этим симптомам можно добавить головокружение, наличие кровоподтеков под глазами, нарушение речи, координации движений, резкую слабость в конечностях, разную ширину зрачков, судороги. Нужно вызвать скорую, а до ее прибытия уложить пострадавшего и подложить что-нибудь ему под голову. И пострадавший не должен храбриться — следует точно описать врачам свое состояние и, если есть возможность, настоять на проведении КТ или МРТ”.



УЛЬРИКЕ МАЙЕР

1967-1994

ВИД СПОРТА: горные лыжи — гигантский слалом и супергигант.

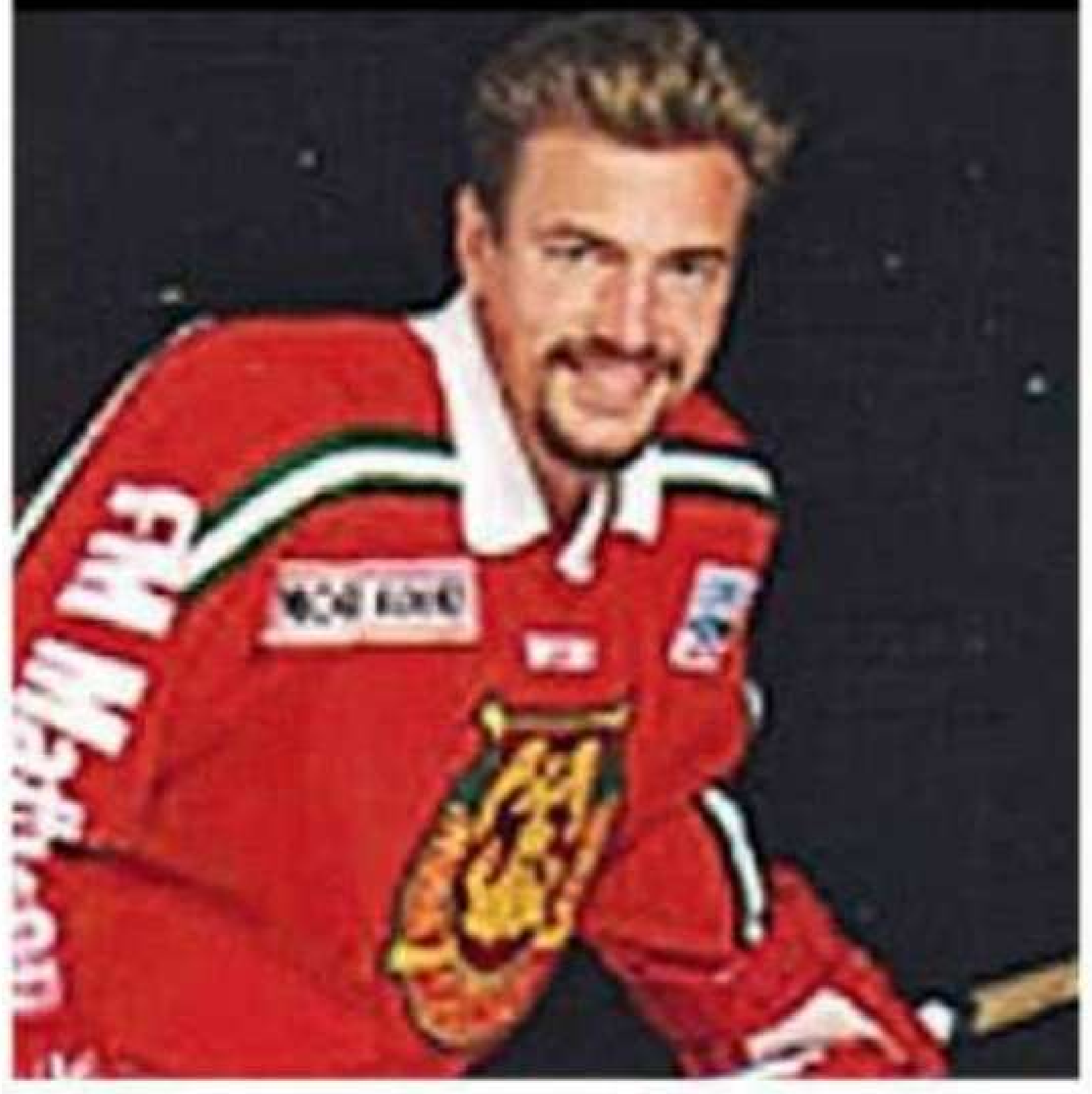
ДОСТИЖЕНИЯ: двукратная чемпионка мира в супергиганте (1989 и 1991 годы), серебряный призер чемпионата мира в гигантском слаломе 1991 года.

СМЕРТЬ: 29 января 1994 года австрийская лыжница участвовала в Кубке мира по скоростному спуску (дисциплина, в которой она не была особенно сильна) в баварском поселке Гармиш-Партенкирхен. Отстав от соперников в верхней части трассы, в нижней лыжница попыталась наверстать упущенное. На практически ледяной трассе Ульрике развила скорость 120 км/ч — потери баланса на долю секунды хватило, чтобы она упала на спину и вылетела с трассы прямо в деревянный столб, на котором был установлен прибор, измеряющий скорость. Удар пришелся в область шеи. Лыжницу срочно доставили в госпиталь в городе Мурнау, где она и умерла в тот же день.

ИЛЬЯ МЕЛЕХИН: “Достоверно определить, есть ли перелом шейного отдела позвоночника, можно только на основании данных рентгенографии и компьютерной томографии. Если в первые секунды после инцидента имеется хоть малейшее подозрение на перелом шеи, то трогать пострадавшего нужно с особой осторожностью. Следует надеть ему либо специальный воротник, либо скатать одежду и подложить под подбородок и шею, а самого пострадавшего уложить на твердую, ровную поверхность — то есть зафиксировать положение головы, потому что любое движение головой может повредить спинной мозг. Теперь срочно вызвать врача. Такие переломы очень опасны”.

БЕНГТ ОКЕРБЛОМ

1967-1995



ВИД СПОРТА: хоккей.

ДОСТИЖЕНИЯ: двукратный чемпион Швеции в составе Djurgårdens IF.

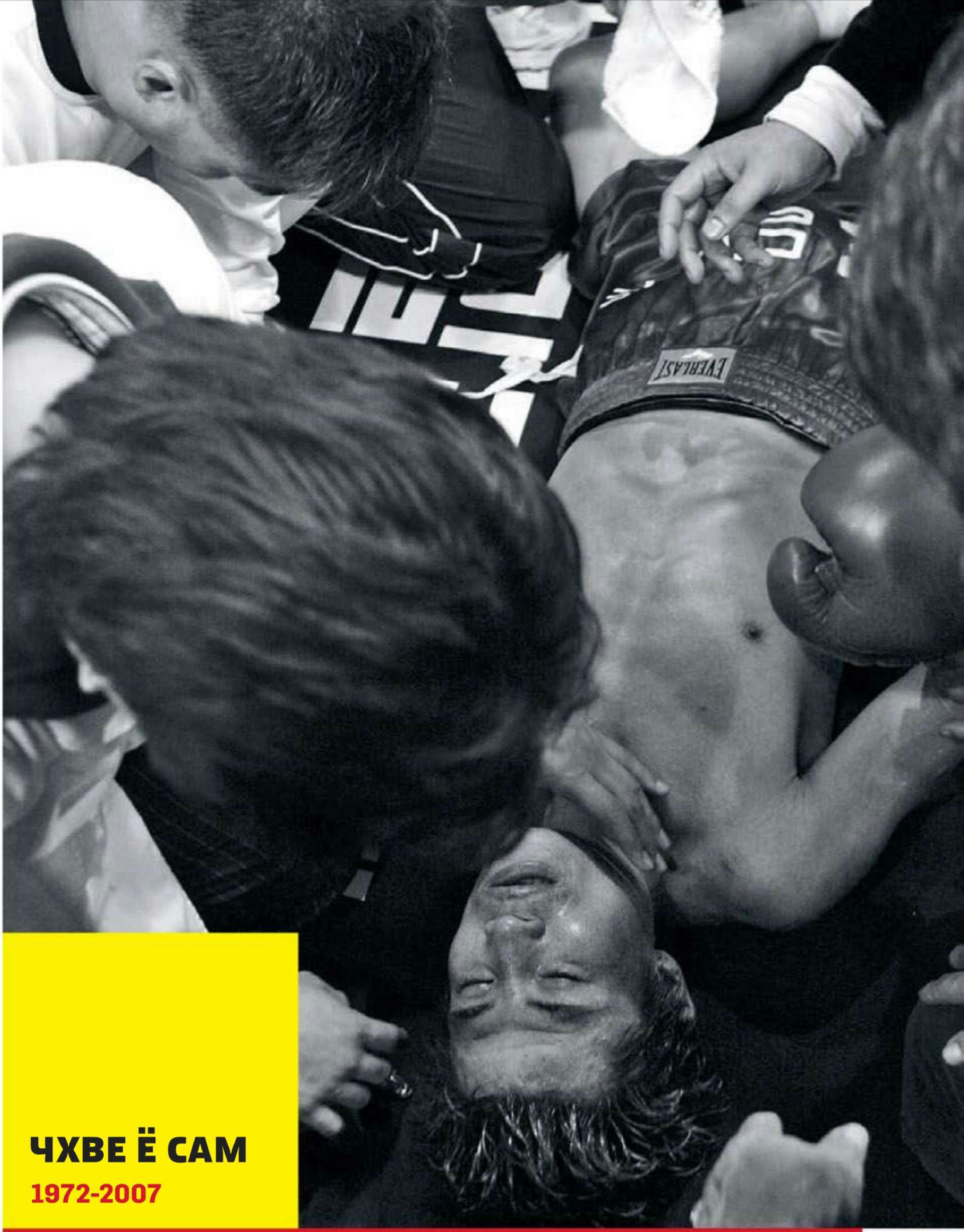
СМЕРТЬ: 15 октября 1995 года на льду хоккейного стадиона шведского города Мура шел товарищеский матч между командами Mora IK и Brynäs IF. На седьмой минуте третьего периода нападающий Mora IK Бенгт Окерблом после столкновения упал на лед — собственно, обычное для хоккея дело. Но именно в этот момент в это место со всей дури ехал его партнер по команде — Андреас Олссон. Дабы избежать столкновения, Олссон попытался перепрыгнуть через Окерблома, но не рассчитал. Один из его коньков во время прыжка задел шею лежащего на льду и перерезал ему сонную артерию и трахею. Спустя несколько часов Бенгт Окерблом скончался в больнице.

АЛЕКСАНДР КОЛОСКОВ: “При ранении сонной артерии смерть может наступить в течение 10-12 секунд из-за стремительной потери большого количества крови. При повреждении артерий на конечностях есть возможность наложить жгут. При повреждении же сонной артерии можно только зажать пальцем поврежденный участок. Шанс спасти человека есть, но небольшой. Короче, при любых обстоятельствах нужно беречь шею”.

КАМИЛА СКОЛИМОВСКАЯ

1982-2009

ВИД СПОРТА: метание молота.
ДОСТИЖЕНИЯ: чемпионка Олимпийских игр 2000 года; серебряный и бронзовый призер чемпионата мира 2002 и 2006 годов соответственно; двукратный серебряный призер Кубка Европы (2005 и 2006).
СМЕРТЬ: в феврале 2009 года команда польских легкоатлетов находилась на сборах в Португалии. Днем 18 февраля Камила Сколимовская пожаловалась на плохое самочувствие, в том числе на проблемы с дыханием. Но от тренировки не отказалась. Как раз во время этой тренировки, вечером, спортсменка потеряла сознание. Причиной смерти стала эмболия легочной артерии — закупорка артерии тромбами.
ИЛЬЯ МЕЛЕХИН: "Тренировки даже при легком заболевании однозначно надо исключить — пользы от такой активности никакой, вреда масса. Может возникнуть перетренированность, и затянется период выздоровления, а про осложнения болезни даже говорить не хочется — один из вариантов осложнения случился со Сколимовской".



ЧХВЕ Ё САМ

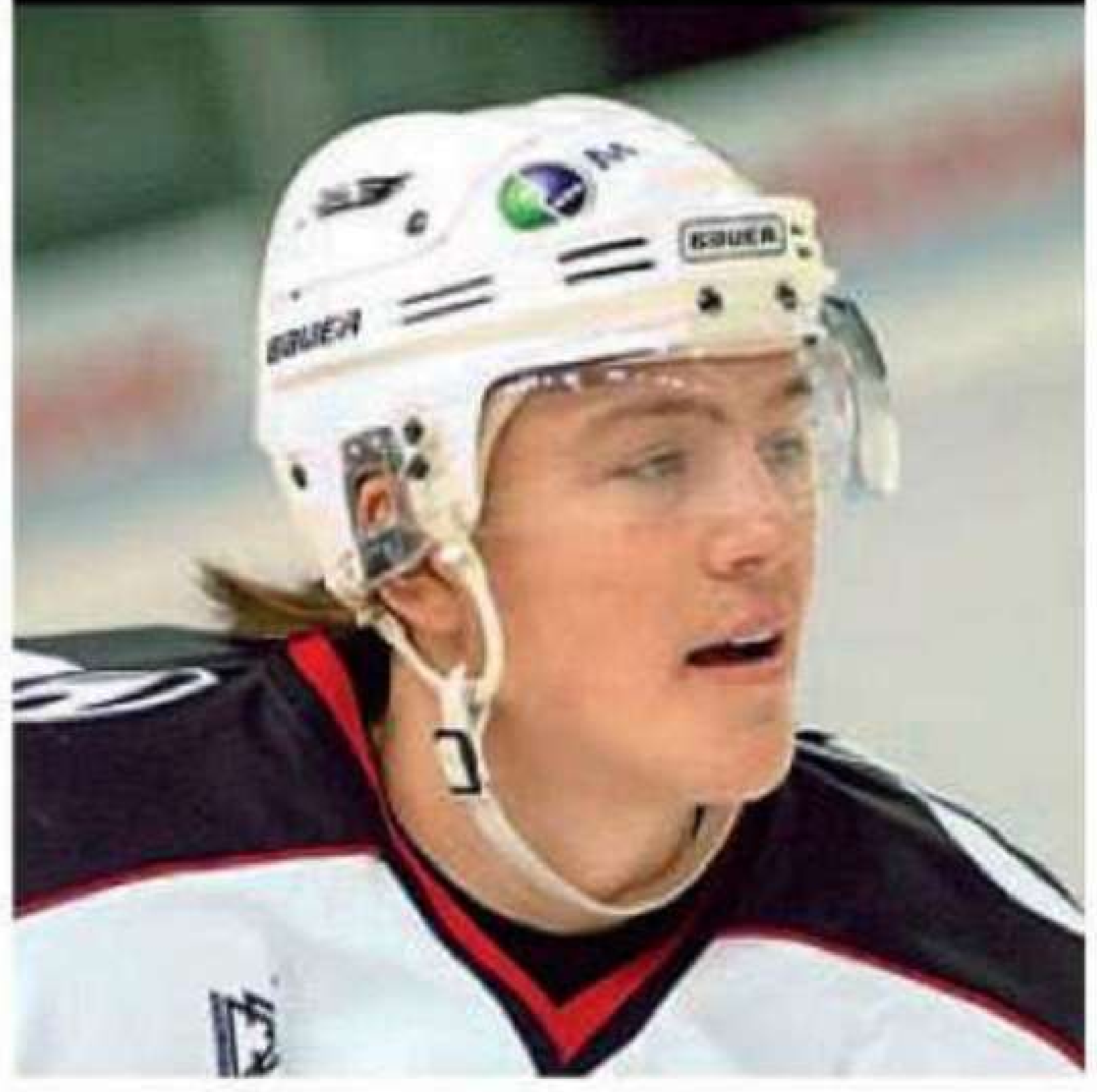
1972-2007

ВИД СПОРТА: бокс.
ДОСТИЖЕНИЯ: чемпион мира по версии WBC в первой наилегчайшей весовой категории с 1999 по 2002 год.
СМЕРТЬ: 25 декабря 2007 года на ринге сошлись южнокореец Чхве Ё Сам и индонезиец Хери Амол. Чхве уверенно лидировал все 12 раундов: он много бил и много попадал, умудряясь при этом уходить от ударов соперника. На последних минутах боя индонезийцу все же удалось провести успешный удар — правый кросс в челюсть противника. Чхве упал на ринг, но на счет "четыре" смог подняться. Как только закончился отсчет нокдауна, прозвучал финальный гонг. Спортсмены разошлись по своим углам, где кореец "поплыл" — у него подкосились ноги, затуманилось сознание. Когда Чхве уже уносили в скорую, судьи объявили о его победе в этом матче. В больнице спортсмену диагностировали кровоизлияние в мозг. Чхве прооперировали, но он оставался в коме и спустя неделю скончался.
КОММЕНТАРИЙ МН: Бокс входит в число самых опасных видов спорта. Начиная с 1890 года было зарегистрировано почти полторы тысячи случаев смерти боксеров на ринге в результате травм. Большая их часть приходится на период до 1970-х, но и сейчас на ринге случается всякое. Совет медиков тут один — не становись профессиональным боксером, если на то нет особой необходимости.

ФОТО: AP, REUTERS, LEGION-MEDIA, TASS-PHOTO, EAST-NEWS

АЛЕКСЕЙ ЧЕРЕПАНОВ

1989-2008



ВИД СПОРТА: хоккей.
ДОСТИЖЕНИЯ: серебряный призер молодежного чемпионата мира 2007 года, чемпион юниорского чемпионата мира 2007 года, бронзовый призер чемпионата России-2006/2007.
СМЕРТЬ: 13 октября 2008 года, отыграв в Чехове большую часть матча с местным “Витязем”, нападающий клуба “Авангард” Черепанов сел на скамейку запасных, где ему и стало плохо с сердцем. Собственной кареты скорой помощи хоккейный стадион, вопреки регламенту, не имел. Врачи прибыли через 12 минут, но с собой у них не оказалось рабочего дефибриллятора. Уколы адреналина и массаж сердца не помогли. Алексея увезли в больницу, где он вскоре и скончался. Как выяснилось, спортивные врачи не заметили у Алексея хронического заболевания — миокардита (аномального увеличения размера сердца).
ИЛЬЯ МЕЛЕХИН: “У многих профессиональных спортсменов (за исключением шахматистов) есть те или иные нарушения в сердце. Объясняется это тем, что интенсивные физические нагрузки приводят к гипертрофии миокарда (увеличению мышцы сердца). В скелетной мускулатуре гипертрофия мышц сопровождается адекватным развитием сосудов, снабжающих эти мышцы кровью. В миокарде же коронарные сосуды подчас отстают от быстро растущей мышцы сердца, и возникает дефицит кровообращения миокарда (особенно при гипернагрузках на соревнованиях). Но на самом деле болезней, с которыми категорически нельзя заниматься спортом, не так много. Это пороки сердца в первую очередь, нарушения ритма сердца, эпилепсия, тяжелая бронхиальная астма, прогрессирующая близорукость, некоторые болезни почек. Тот же миокардит при правильном лечении не является абсолютным противопоказанием для занятий спортом. Другое дело, что Черепанова явно неправильно лечили”.

КОНСТАНТИН ЕРЁМЕНКО

1970-2010

ВИД СПОРТА: мини-футбол.
ДОСТИЖЕНИЯ: восьмикратный чемпион России, семикратный обладатель Кубка России, чемпион Европы 1999 года, трехкратный победитель Турнира европейских чемпионов.
СМЕРТЬ: один из самых прославленных игроков за всю историю мини-футбола выбрал этот вид спорта из-за врожденного порока сердца, закрывшего для него путь в большой футбол. Однако проблемы со здоровьем не помешали ему более 10 лет успешно играть. В 2001 году во время очередного медицинского обследования врачи сказали, что в данный момент риск смерти из-за проблем с сердцем слишком велик, и спортсмен был вынужден завершить профессиональную карьеру.

Но играть не перестал. 18 марта 2010 года Константин Еременко участвовал в товарищеском матче на Малой арене стадиона “Динамо”, в самый разгар игры футболист упал без движения. Скорая доставила Еременко в Боткинскую больницу, где врачи в течение полутора часов безуспешно пытались реанимировать спортсмена. Константин Еременко скончался на 39 году жизни от сердечной недостаточности.
АЛЕКСАНДР КОЛОСКОВ: “Даже если речь идет о любительском спорте, то желательно раз в год проводить функциональные тесты (холтеровское мониторирование ЭКГ и артериального давления, велоэргометрию). Плюс спортсмены-любители должны потреблять больше продуктов, в сравнении с обычными людьми, с содержанием калия (бананы, курагу, изюм) и с ненасыщенными жирными кислотами (рыбу, орехи) — для укрепления сердечной мышцы”. ■

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

ДУША 2.0

ОПЯТЬ НЕ КЛЕИТСЯ? НЕ ВАЖНО ЧТО ИЛИ КТО, СПАСИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ИЗВЕСТЕН КАЖДОМУ — ХОРОШЕНЬКО ВЫПИТЬ И ОБСУДИТЬ ПРОБЛЕМУ С ДРУЗЬЯМИ. С УТРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОТСТУПЯТ НА ВТОРОЙ ПЛАН, УСТУПИВ МЕСТО ПОХМЕЛЬЮ. ОДНАКО ЕСТЬ И ДРУГОЙ ПУТЬ, ЗНАКОМЫЙ БОЛЬШИНСТВУ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПО ГОЛЛИВУДСКИМ ФИЛЬМАМ. ЭТО ПОХОД К ПСИХОАНАЛИТИКУ. АРТЕМ БЕТЕВ ПО ЗАДАНИЮ РЕДАКЦИИ ПОПРОБОВАЛ СЕБЯ В РОЛИ ПАЦИЕНТА.

Зигмунд Фрейд однажды написал: “Если человек задумался о смысле жизни, значит, он серьезно болен”. На первый взгляд, это просто неплохой афоризм, но на самом деле хитрый старик создал первый в мире слоган для вирусной рекламы, чтобы обеспечить своих последователей хлебом на века. Одной этой фразы достаточно для того, чтобы запустить полноценный кризис среднего возраста — об этом я узнал на собственном опыте.

Зачем я живу? Что после меня останется? Заметки в пыльной стопке журналов? Такая перспектива почему-то не вдохновляет. Дети? Хорошая идея. Но откуда им взяться, если я все свои 30 лет “успешно” уклоняюсь от любых длительных отношений с противоположным полом?

Кстати, последний пункт действительно похож на диагноз. Какая-нибудь “матримониальная дисфункция”. Осталось выяснить, где и когда я ее подцепил. Закончивший психфак приятель, выслушав суть проблемы, отправил меня обратно к Фрейду: “Если не можешь понять мозгами, что с тобой происходит, надо идти к психоаналитику изучать подсознание”.

Первый шок

Найти Центр личностного роста X (назовем его так), в котором работает назначивший мне встречу аналитик, оказалось непросто — подвал с темной вывеской таился во дворе неопрятной пятиэтажки.

Металлическая дверь со следами вандализма, за дверью — сделанный лет 10 назад евроремонт и дешевая офисная мебель. Если снаружи храм российской Психеи казался похожим на качалку для гопников, то внутри — на “серую” мастерскую по ремонту компьютеров.

И это не удивительно — психоаналитики в России могут принимать клиентов хоть в чумном бараке. Минздрав считает, что, в отличие от психиатров, такие специалисты врачами не являются, и на этом основании вообще не регламентирует их деятельность. Например, психоаналитику для практики не нужна никакая лицензия.

В результате российские аналитики, чтобы ввести хоть какие-то правила игры, сами создают профессиональные союзы, которые следят за соблюдением этических норм в профессии, а также проверяют уровень подготовки специалистов.

С обучением психоанализу тоже не все просто. При поисках специалиста стоит помнить, что он должен не только получить хорошее базовое образование (например, на кафедре медицинской психологии психфака МГУ), но и сам пройти полный курс психоанализа. В принципе, логично — прежде чем начинать работать с клиентом, стоит разобраться со своими тараканами.

У выбранного мною аналитика, судя по информации на сайте Центра, было все необходимое — и образование, и членство в Русском психоаналитическом обществе, и три года на кушетке у более опытного коллеги. Однако сисадмин, который ваял эту страничку, забыл разместить на ней фотографии сотрудников. Я знал, что мое подсознание будет вскрывать женщина, но мне и во сне не могло присниться, что ею окажется Моника Белуччи на московских десятисантиметровых шпильках.

Игры с бессознательным

— Чтобы проходить анализ, надо хорошо понимать, что это такое, иметь стойкое желание подвергнуться терапии и много времени. В противном случае ничего не получится. Например, если вы не готовы глубоко прорабатывать свои психологические проблемы, вам лучше сходить к психологу-консультанту. Он просто установит вашу проблему и посоветует, как с ней быть. Это и не так дорого, и не требует больших временных затрат, однако, наступит ли облегчение, никто не гарантирует. Зависит от ваших сил и умения самостоятельно решать психологические трудности.

Видимо, обычный “дисклеймер”. Моника решила предупредить меня о том, что путь психоанализа труден, долог, а также дорог. И она права.

В ходе подготовки к этому визиту я выяснил, что настоящий психоанализ занимает от года до пяти лет, при этом на сессии приходится ходить от трех до пяти раз в неделю. Чтобы осознать проблемы, прячущиеся в подсознании, клиенту нужно время. За пять-десять сессий такие дела не делаются.

При этом психоанализ похож на покер. За стол не стоит садиться без реальных денег на кону — клиенту нужен стимул, чтобы заниматься довольно болезненным душевным стриптизом (ты ведь за это заплатил? Так давай, участвуй). Кроме того, оплата дисциплинирует — для успешной терапии важно, чтобы сеансы проходили регулярно и в одно и то же время. Поэтому психоаналитики по всему миру (в том числе и российские) берут оплату даже за те сессии, которые клиент пропустил.

Жестко? Но зато хороший аналитик не тратит твое время попусту. По крайней мере, мой сразу взял быка за рога:

— Итак, расскажите, почему вы ко мне пришли?

С ходу выкладывать Монике про проблемы в отношениях с женщинами не хотелось. Пришлось выдумывать на ходу:

— Я боюсь конфликтов. Постоянно проигрываю в голове скандалы с начальством, ссоры с родителями, друзьями, ну и вообще с кем угодно. Как самурай, который представляет себе все способы, которыми его могут убить, чтобы не испугаться, когда придется встретить смерть по-настоящему.

ПУТЬ ПСИХОАНАЛИЗА ТРУДЕН, ДОЛОГ, А ТАКЖЕ ДОРОГ

ПСИХОНАВТЫ

Чем психоаналитик отличается от психиатра. Ликбез по специалистам, работающим с психикой человека.

ПСИХИАТР На душевное здоровье оказывают влияние как психические причины (стрессы, психотравмы и т.д.), так и биологические — например, недостаток гормонов или травма головы. Психиатр занимается большей частью серьезными расстройствами психики, которые имеют физиологическую основу. Например, шизофренией или маниакально-депрессивным синдромом. Психиатр, который специализируется на неврозах вроде навязчивых состояний, истерии и повышенной тревожности, называется психоневрологом. С людьми, страдающими алкогольной и наркотической зависимостью, работает психиатр-нарколог.

ПСИХОЛОГ Скорее ученый и консультант, чем практикующий врач. Детский психолог расскажет родителям, что происходит с их ребенком, семейный — поставит диагноз положению в ячейке общества. Хороший психолог умеет работать с теми же методиками коррекции психики, что и психиатр с психотерапевтом, но не может выписывать таблетки.

ПСИХОТЕРАПЕВТ Психотерапия — это набор методик психокоррекции, позволяющих решать душевные проблемы (не болезни!), которые зреют годами. Например, поменять жизненные сценарии, повысить низкую самооценку или наладить семейную жизнь. Психотерапевтические методы могут работать как с подсознанием (психоанализ), так и с сознанием (гештальт-терапия) или даже с рефлексами (когнитивная психотерапия). В России по специальности “Психотерапия” может работать исключительно дипломированный врач. Такой специалист имеет право лечить не только словом, но и, как психиатр, таблетками.

ПСИХОАНАЛИТИК Классический психоанализ по Фрейду — это один из самых известных методов коррекции психики, который занимается душевными проблемами, возникающими из-за конфликта сознания и подсознания (например, той же депрессией). Причем фрейдисты считают, что истоки таких конфликтов кроются в первую очередь в сексуальных фрустрациях, пережитых в прошлом. Есть и другие школы — последователи Альфреда Адлера ищут корни психических проблем человека в нереализованном в детстве желании быть значимым.

12

Mg

МАГНИЙ
24,305

МАГНИЯ ВЕЛИЧИЕ

Вокруг того, что и зачем нужно твоему телу, ходит столько слухов, что трудно разобраться даже искушенному. Вот лишь несколько заблуждений вокруг одного из самых важных для тебя элементов – магния.

Регистрационное удостоверение: П №012966/01 от 22.09.06 г

МИФ №1

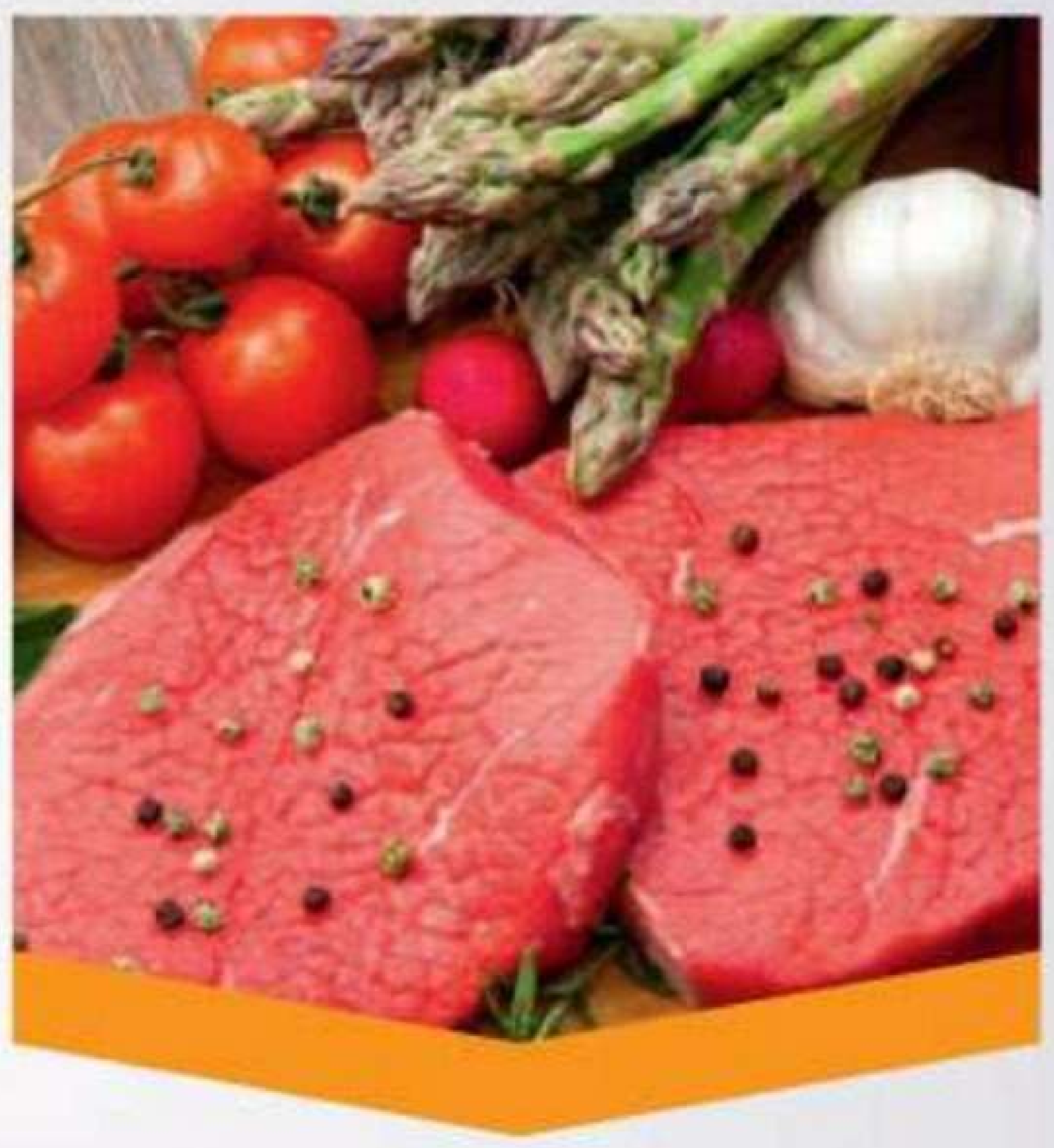
“Магний не так важен, как кальций”

Не совсем верно сравнивать эти элементы, так как они оба крайне важны для здоровой жизни, но роль магния такова, что без него тот же самый кальций просто не усваивается. Также необходим магний и для нормального усвоения других основных минералов – калия, натрия. Он активирует реакции в организме, чтобы необходимые процессы шли в верном ключе. И таких реакций, зависящих от магния, по оценкам ученых, как минимум 350.

МИФ №2

“Если ты не занимаешься спортом профессионально, тебе не нужно принимать препараты с магнием”

Принципиальной разницы между фитнесом и профессиональным спортом с точки зрения того, что нужно твоему телу, нет. И в том и в другом случае магний – необходимый элемент, так как он всегда расходуется при физических нагрузках. Случалось, что на футболе у тебя сводило ногу или после тренировки ощущались судороги? Это явные симптомы нехватки магния, и мы бы советовали до них не доводить, а дать организму то, что ему так нужно.



МИФ №3

“Летом ты и так получаешь достаточно магния с едой и таблетки не нужны”

Если твой рацион был проработан диетологом и ты уверен, что он идеально сбалансирован, то такая точка зрения еще имеет право на жизнь, но в большинстве случаев это миф чистой воды. Летом, например, ты больше потеешь, а это тоже фактор потери магния. Другие истощающие его запасы процессы – курение, алкогольные возлияния, прием лекарств, соленая пища… В общем, расходуется магний постоянно, а вот получаем мы его от случая к случаю. Лучше сделать поставки этого элемента регулярными.

МИФ №4

“Магний нужен только при физических нагрузках, при умственных – нет”

Умственные нагрузки, эмоции и стресс – одна из самых коротких дорог к магниевому голоданию. Нервная система для своего нормального функционирования должна получать достаточно магния, так как без него невозможна выработка гормона стресса. Не важно, в чем заключается твоя работа – в физических нагрузках или в умственных подвигах, магний нужен всегда.

ПРАВДА

Твой помощник в получении магния – Магнерот®. В одной таблетке Магнерота® содержится 500 мг оротата магния, или 32,8 мг чистого магния. Так что с ним ты можешь быть уверен, что обеспечил себя нормой магния, а значит, защитил от массы негативных последствий его нехватки.

50 таблеток
МАГНЕРОТ®
магния оротата дигидрат 500 мг
WÖRWAG PHARMA

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Клинический случай

Про самураев — зря. Она, наверное, и так уже поняла, какой я умный. А теперь будет думать, что я хочу произвести впечатление. Уши покраснели. Веду себя как первоклассник.

— Вы женаты?

— Нет. Еще не нашел свою вторую половину.

Зачем! Как будто я верю в эту чушь. Ну вот, теперь румянец как у лыжника. Похоже, у меня действительно проблемы с головой.

Краснеть в 30 лет не так уж почетно, и это меня немного отрезвило. По идее, моя встреча с психоаналитиком проходила именно так, как должна. Вопреки распространенному мнению, на сеансах анализа специалист не толкует сны, как гадалка. Задача аналитика — слушать, что говорит клиент, вести себя нейтрально.

Да-да. Быстрых оценок поведения или советов ждать от психоаналитика бесполезно. А ты хотел, чтобы тебе указали прямую дорогу в светлое будущее? Естественное желание, но его уже давно эксплуатируют всевозможные маги, астрологи и прочие шарлатаны. Психоанализ работает с человеком по более сложной схеме.

Клиент, столкнувшись во время сессии с нейтральным собеседником, начинает играть в ролевые игры, пытаясь получить эмоциональный ответ от психоаналитика — например, рассме-

НАЙТИ СОБЕСЕДНИКА

МН попросил Татьяну Мизинову, к. с. н., специалиста Института психоанализа, дать несколько советов, как выбрать психоаналитика:

1. Хороший специалист может работать и дома, но большее доверие вызывают аналитики, ведущие прием в медицинских и психологических центрах или снимающие отдельное помещение под кабинет. У хорошего специалиста обычно большая практика, и он может себе это позволить.

2. Психоаналитик при первой встрече не должен давать тебе конкретных обещаний и тем более заявлять, что он решит все проблемы. Это в принципе невозможно.

3. Профессионал никогда не будет навязывать тебе финансовые обязательства. Например, требовать оплату за весь курс психоанализа вперед.

4. Оцени первое впечатление от аналитика. Специалисту, чей внешний вид или поведение вызывают сомнение, лучше отказать. Не стоит связываться с аналитиком, если он вызывающе одет, например, в блузку с откровенным декольте или весь в цепях и коже. Не смейся, бывает и такое.

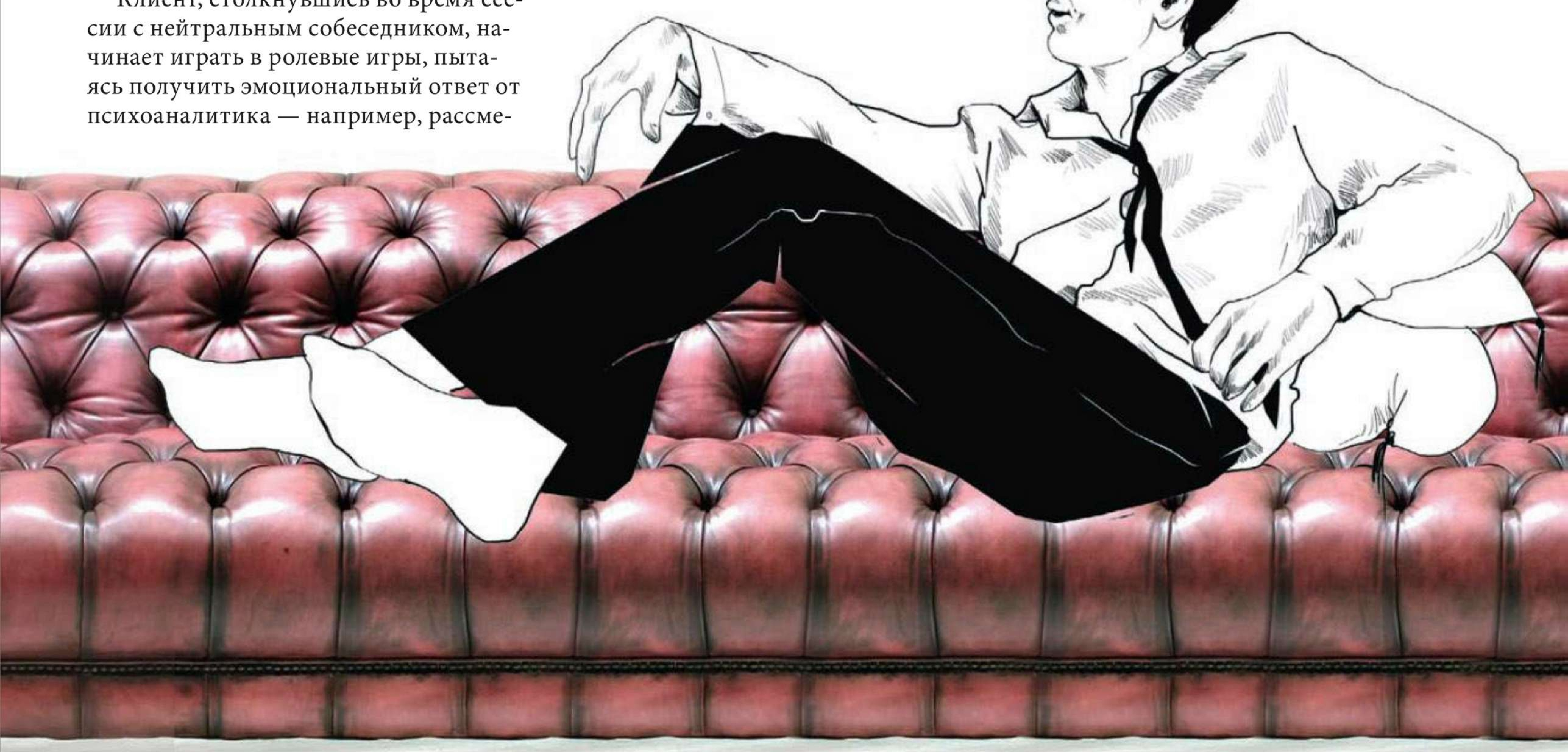
5. Отношения между психоаналитиком и клиентом могут быть только профессиональными. Если специалист просит тебя подвезти его до метро после сессии, посоветовать рабочих для ремонта квартиры или приглашает попить кофе, терапию лучше сразу прекратить.

6. Психоаналитик никогда не дает указаний, как клиенту нужно себя вести и что говорить в конкретных ситуациях (в других направлениях психотерапии такие советы допускаются).

7. Перед началом терапии аналитик всегда предлагает некую модель работы — метод, частоту встреч, сидя или лежа на кушетке и тому подобное. Этот “терапевтический договор” должен быть тебе понятен и комфортен.

8. Профессиональный аналитик никогда не будет принуждать тебя рассказывать то, о чем ты не хочешь говорить. В том числе сообщать свою фамилию, адрес, другую личную и коммерческую информацию.

БЫСТРЫХ ОЦЕНОК ПОВЕДЕНИЯ ИЛИ СОВЕТОВ ЖДАТЬ ОТ ПСИХОАНАЛИТИКА БЕСПОЛЕЗНО



шить его, чтобы понравиться. Когда эти попытки не приносят результата, человек может перейти к агрессии или попытаться вызвать чувство жалости. Как именно будет действовать подопечный, обычно зависит от того, как он ведет себя в повседневной жизни.

В итоге в ходе терапии человек начинает постепенно осознавать стереотипы поведения, которые у него срабатывают автоматически. Эти привычки бывают "хорошие", вроде еженедельного субботнего завтрака в кафешке рядом с домом, и "плохие" — когда потеют руки перед встречей с начальством или хронически не получается наладить отношения с прекрасной половиной человечества. Психоаналитики считают, что "плохие" стереотипы появляются из-за конфликта твоего сознания и подсознания (бессознательных мотивов поведения, берущих начало в скрытых расстройствах и старых психотравмах). Специалист охотится на такие конфликты, направляя клиентскую исповедь (знаменитый "поток свободных ассоциаций") в нужное русло наводящими вопросами. В идеале итогом анализа становится освобождение пациента от скрытых механизмов, которые и портили ему жизнь.

Правда, перед началом сессии я не особо верил в эти теоретические выкладки. Но прошло меньше 10 минут наедине с Моникой, и оказалось, что я краснею как школьник, когда мне задают анкетные вопросы.

Окончательный диагноз

Неловкая пауза. От понимающего взгляда аналитика хочется спрятаться за клиентский диван, который уже давно больше напоминает мне сковородку. Или начать говорить хоть что-нибудь. Все что угодно, лишь бы нарушить это невыносимое молчание. От теплового удара меня спасает Моника:

— Вы меня изучаете?

Смешно. Моя красавица подумала, что я хочу проникнуть взглядом в ее душевные тайны, а на самом деле мой мозг судорожно придумывает, в каком порядке начать выкладывать на стол свои, чтобы не произвести впечатление полного неудачника. Изобретать на ходу уже сил нет. Что тут скажешь. Только правду:

— Нет, я думаю, с чего начать.

— Вы боитесь серьезных отношений?

КТО ПРОТИВ?

Не все психологи убеждены в том, что психоанализ может помочь человеку решить его внутренние проблемы.

Руководитель центра Happy People, кандидат психологических наук Геннадий Чичканов:

Если сравнивать психоанализ с другими методами терапии, то получается, что это довольно длинный и неэффективный путь. Особенно если проверять его результативность по-научному — на большой группе людей с одинаковым диагнозом. В то же время существуют психотерапевтические методики, высокая результативность которых уже давно доказана. Например, когнитивная терапия, которая, грубо говоря, занимается условными рефлексами человека.

Кроме того, психоаналитик без медицинского образования, в отличие от врачей — психиатра и психотерапевта, может просто не заметить биологических причин душевного расстройства, и его клиент в лучшем случае потеряет на сеансах анализа время.

ИТОГОМ АНАЛИЗА СТАНОВИТСЯ ОСВОБОЖДЕНИЕ ПАЦИЕНТА ОТ СКРЫТЫХ МЕХАНИЗМОВ, КОТОРЫЕ И ПОРТИЛИ ЕМУ ЖИЗНЬ

Я боюсь серьезных отношений со стервами и дурами. А мне, к сожалению, все время попадаются только они. Вы — первое исключение из этого правила.

— Мне кажется, современные женщины разучились любить своих мужчин. И понимать. Им важны только деньги, шмотки и отпуск. Цель жизни — карьера. Все разговоры только о работе.

На эту тему я могу говорить долго. Но не тут-то было:

— Расскажите о ваших родителях.

Опять меняет тему. Ты вообще можешь меня толком выслушать?

— О родителях?

— Да.

— У меня были нормальные родители. Мы жили сначала втроем — папа, мама и я, а потом вдвоем с матерью.

О чем она хочет, чтобы я рассказал? Про то, что я хотел заняться сексом с матерью и ревновал ее к отцу? Да я вообще про свое детство мало что помню. Но отца точно убить не хотел. А вот мать... Она сама кого хочешь в могилу сведет.

— Эдиповым комплексом я точно не страдал. Папа ушел от нас, когда мне было шесть лет. Мне его всегда не хватало. Я мечтал, что он заберет меня от матери. Она заставляла меня ходить в музыкальную школу и на бальные танцы. А с отцом мы ездили по выходным в Парк культуры кататься на машинках.

На машинках. Желтых, красных, синих. А дома ждали пианино "Лира", сольфеджио и чешки. Надо обязательно рассказать про чешки. И про колготки, которые мама заставляла меня надевать под брюки до четвертого класса.

Естественно, отправляясь на сессию, я не планировал разговаривать с Моникой про чешки и колготки. Это вообще не та тема, о которой я готов разговаривать с кем бы то ни было. Но ее, похоже, действительно заинтересовали отношения в моей семье. И мне теперь хочется рассказать о них подробнее моему первому в жизни психоаналитику.

Поэтому я записался еще на один прием. Тем более что Моника сделала мне скидку 30%. А там, возможно, дело дойдет и до настоящей терапии. По крайней мере, у меня первый раз в жизни будут действительно длительные отношения с женщиной. ■

ВСЕ СВОИ

Профессиональные объединения российских психоаналитиков, членам которых можно доверять:

1. Национальная федерация психоанализа
2. Русское психоаналитическое общество
3. Общество психоаналитической психотерапии
4. Московское психоаналитическое общество
5. Уральское психоаналитическое общество

Альтернатива членству в российском объединении — участие в одной из следующих зарубежных организаций:

1. Международная психоаналитическая ассоциация (IPA)
2. Американская психиатрическая ассоциация (APA)
3. Европейская психоаналитическая федерация (EPF)

МНЕ ТЕПЕРЬ ХОЧЕТСЯ РАССКАЗАТЬ О НИХ ПОДРОБНЕЕ МОЕМУ ПЕРВОМУ В ЖИЗНИ ПСИХОАНАЛИТИКУ

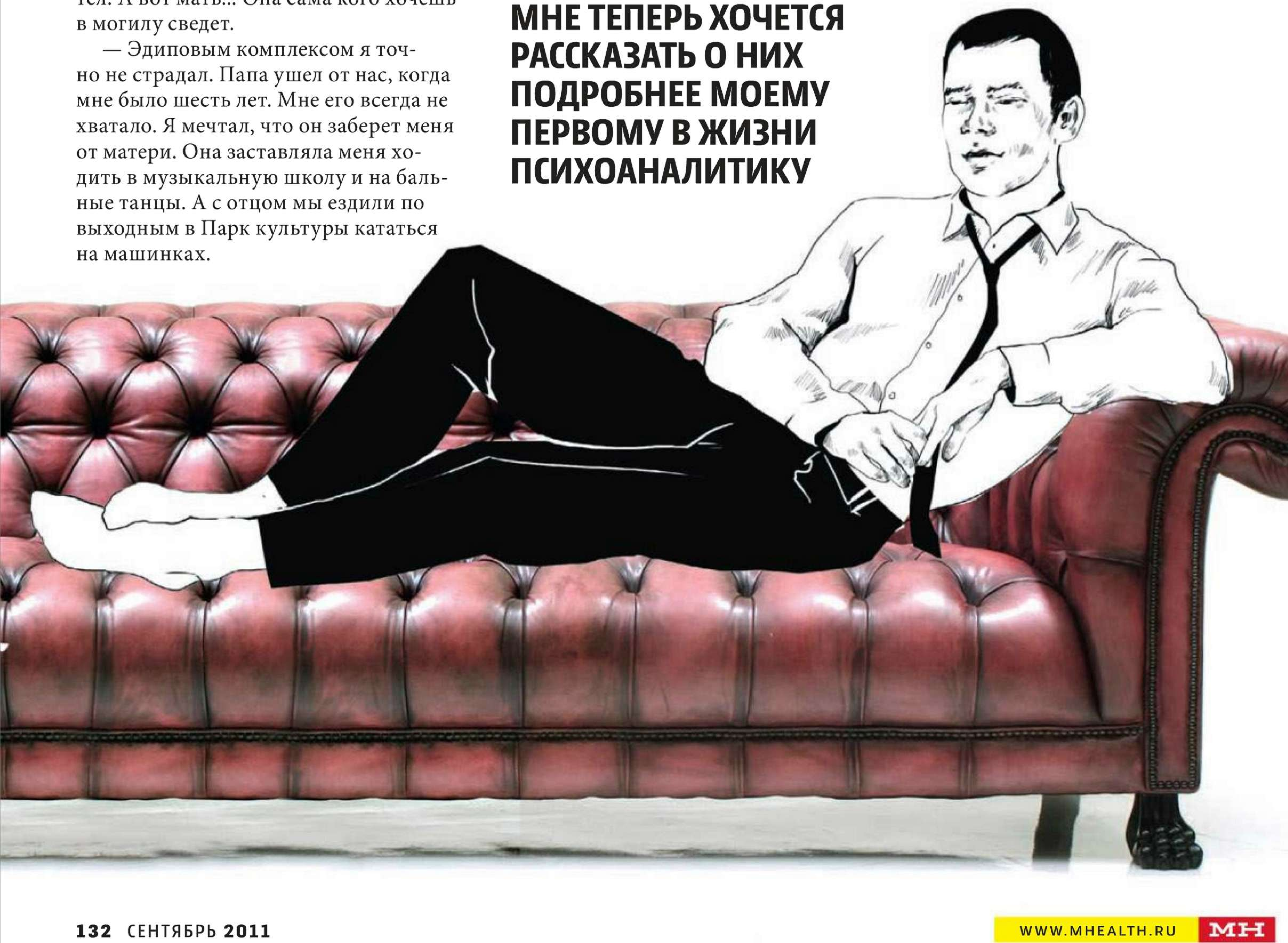


ФОТО: GETTY/FOTOBANK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА

Задача

Текущий деловой сезон был для Бориса особенно интенсивным, зато ему удалось добиться высоких показателей в работе. Заслуженные успехи Бориса — результат его трудолюбия и деловой активности, которую все это время сопровождали **шумные городские пробки, стрессовые ситуации и деловые ужины с крепкими напитками**, во время которых приходилось работать его печени.
Вскоре Борис почувствовал, что **остался совсем без сил**, а его печень без здоровья...

Арифметика здоровья от Мадаус

(*Стресс, крепкий алкоголь & нагрузка на печень*) Рутина будней

+ (
Легалон® 140
КАПСУЛЫ 140 мг
Легалон® 70
КАПСУЛЫ 70 мг
MADAUS
MADAUS
Легалон **Эффективное лечение печени**) Восстановление

= ***Финансовые дивиденды*** *+ прекрасное самочувствие*

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

Продается в аптеках без рецепта врача

Регистрационное удостоверение П №011358/01 от 26.06.2009 и П №011359/02 от 24.06.2009

Полную информацию о препарате можно прочитать в инструкции по применению.

Представительство в Москве: 117198 г. Москва, Ленинский пр., 113/1, оф. 404 В
www.rottapharm-madaus.ru

Реклама

ROTTAPHARM | MADAUS

Все, что нужно для здоровья!

РИГЛА
аптека

СПОРТ

РОД СЛОН

ИНА

ОВ

МУЖСКАЯ СБОРНАЯ РОССИИ ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ ПРОРВАЛАСЬ НА КУБОК МИРА ПО РЕГБИ, ФИНАЛЬНАЯ ЧАСТЬ КОТОРОГО СТАРТУЕТ 9 СЕНТЯБРЯ В НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ. МН ПОБЫВАЛ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ СБОРАХ РОССИЙСКИХ РЕГБИСТОВ.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ; ФОТО: МАКС АВДЕЕВ

Июнь 2011 года, Подмосковье. Сооружение, напоминающее советскую пивную-стекляшку. Внутри ностальгического сооружения огромный волосатый дядька (на глазок килограммов под 130) делает на перекладине рывки такой силы, от которых трясется не только перекладина, но и стены "пивной". Вокруг толпятся мужики такой же комплекции в трусах и бицепсах. Им явно не раз пытались оторвать уши, шрамы на лицах от усилий наливаются кровью. Вразнобой несутся возгласы: "Давай!", "Жми!", "Карашо!", "Good!".

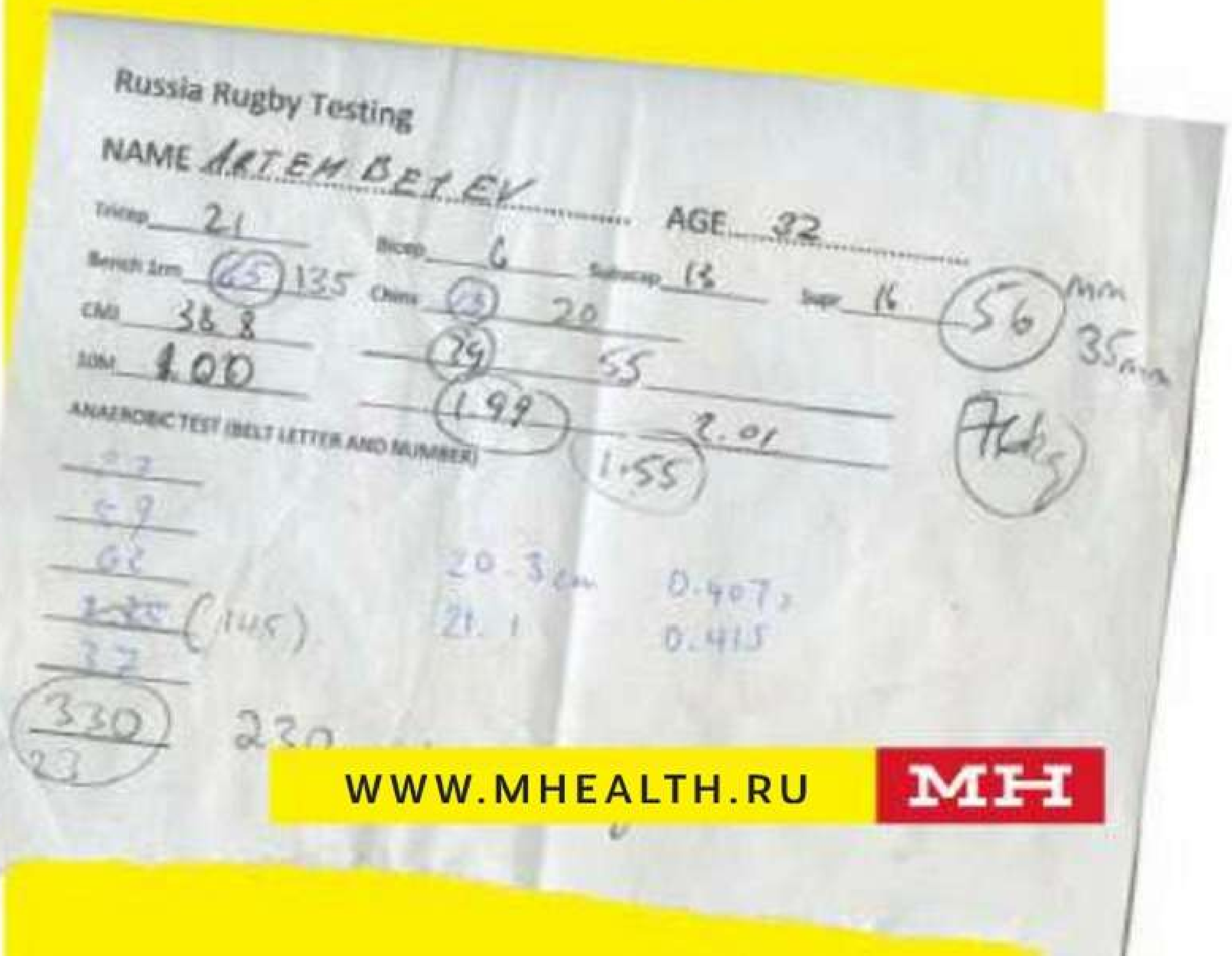
Нет, это не база отрицательных персонажей из очередного "Джеймса Бонда". Это гордость страны — сборная по регби — готовится в спортивном центре "Новогорск" к главному событию в своей карьере. Если за спортом ты следишь только по выступлениям Владимира Путина, то мы тебе разъясним, почему все это важно. Регби — один из самых популярных видов спорта на планете, особенно в ее англоязычной части (в Англии, например, только судей по регби — 34 000). Кубок мира по регби — четвертое по количеству зрителей спортивное мероприятие после летней Олимпиады и двух чемпионатов по футболу, мирового и европейского. За обладание Кубком борются сборные 99 стран мира, но в финальную часть турнира попадает только двадцатка лучших. И вот в феврале 2010 года наша команда, после побед над Германией, Португалией и Испанией, вошла в избранную двадцатку. Это уже вполне достаточное "ура".

ПОКА МЫ ТУТ С ВАМИ РАССУЖДАЕМ, в "Новогорске" продолжается тренировка ОФП. После испытаний на выносливость все без исключения игроки валятся на бровку, ловя воздух ртом, как Шварценеггер на поверхности Марса во "Вспомнить все". Нелегко с такой массой заниматься челночным бегом, но приходится. Для тех, кто не в курсе (а таких в России большинство), напомню схему игры. Регбисты одной ко-

ПОПЫТКА НЕ ПЫТКА

Редактор МН Артем Бетев прошел тесты по ОФП вместе с игроками российской сборной, чтобы ты мог сравнить показатели обыкновенного офисного работника и профессионального регбиста.

1. **ТОЛЩИНА ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКИ НА ТРИЦЕПСЕ, БИЦЕПСЕ, ПОДЛОПАТОЧНОЙ МЫШЦЕ И ПРЕССЕ** В сумме у Артема — 56 мм, у среднего игрока "веера" в российской сборной — 38 мм.
2. **ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА** Норматив сборной — 135 кг, у Артема — 65.
3. **ПОДТЯГИВАНИЯ** Норматив — 20, у Артема — 13.
4. **ПРЫЖОК В ВЫСОТУ С МЕСТА** Необходимый минимум — 45 см, Артем прыгнул на 39 см.
5. **СПРИНТ НА 10 М** Норматив — 1,66 секунды, у Артема — 1,99.
6. **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ С ОТЖИМАНИЯМИ** По нормативу это упражнение нужно выполнять за 230 секунд. Артему на него потребовалось 330 секунд.



Russia Rugby Testing
NAME ARTEM BETEV AGE 32
Tricep 21 Bicep 6 Subscap 13 Supr 16 56 mm 35 mm
Bench 1rm 65 135 Chins 13 20
CMJ 38.8 39 55
10M 2.00 1.99 2.01
ANAEROBIC TEST (BELT LETTER AND NUMBER) 1.55
22
59
62
3.25 (145) 20-3 cm 0.407, 21.1 0.415
32
330 230
23

КАК СМОТРЕТЬ РЕГБИ?

ЭТА ИНСТРУКЦИЯ ПОМОЖЕТ ТЕБЕ РАЗОБРАТЬСЯ В БАЗОВЫХ ПРАВИЛАХ, ПО КОТОРЫМ РЕГБИСТЫ 90 МИНУТ РУБЯТСЯ НА ПОЛЕ.

ЦЕЛЬ ИГРЫ

Пробежать через половину поля противника за линию, на которой установлены ворота (линия ворот), и коснуться там мячом земли. Это “попытка”, и за нее команде начисляются пять очков, а также дается возможность без помех ударить по воротам. В случае попадания между штангами (верхней перекладины у ворот нет, поэтому мяч может лететь как угодно высоко) к пяти очкам за попытку добавляются еще два очка за “реализацию”.

ЗАХВАТ

Игроки обороняющейся команды, в принципе, имеют право просто вырвать “дыню” из рук у атакующего. Но на практике это сделать непросто — представь, что на тебя несется туша весом под 100 кг. Чтобы остановить таран, защитник, раскинув руки в стороны, бросается атакующему в ноги, пытаясь свалить его на землю. Причем таким образом нападать можно только на игрока с мячом.

РАК

После удачного захвата атакующий и защищающийся игроки падают на траву, борьба за мяч продолжается (нападающий, упавший на землю, обязан в течение секунды отпустить мяч). Оказавшиеся поблизости игроки обеих команд, как горные козлы, сшибаются над мячом (правда, не лбами, а плечами). При этом каждый новый игрок, присоединяющийся к раку, должен обнять одной рукой за талию уже участвующего в этой комбинации товарища по команде. Цель рака — оттеснить противника так, чтобы мяч оказался лежащим на земле позади линии, которая проходит по земле через ноги последнего игрока твоей команды. Как только эта цель достигнута, один из членов выигравшей команды забирает “дыню”, чтобы начать атаку.

ПАС И УДАР НОГОЙ

Пасовать можно только назад — в сторону своей линии ворот. Игрок может ударить мяч ногой вперед, но догонять “дыню” придется самому — все игроки команды, которые во время атаки бегут или стоят перед игроком с мячом, находятся в положении “вне игры”.

СХВАТКА

В регби за легкую провинность вроде паса вперед наказывают схваткой. Игроки одной команды обхватывают друг друга руками (“связываются”) и толкают плечо в плечо точно так же “связанных” регбистов другой команды. Игрок пострадавшей от нарушения команды вбрасывает мяч в образовавшийся из тел регбистов тоннель. В тоннеле хукеры команд пинают “дыню” ногами каждый на свою сторону, стремясь (как и в раке) вынести его за спины своих игроков.

Если тебе захочется узнать, что такое “мол”, “коридор” или “свободный удар”, прочти официальные правила на сайте rugby.ru.

манды пытаются с мячом в руках прорваться через чужую половину поля и уложить “дыню” на землю в зачетной зоне. Соперники, расставив руки, бросаются на атакующих, чтобы сбить их с ног. Пас можно отдавать только назад, в сторону своей зачетной зоны, а вперед надо идти самому — напролом, сквозь летящие на тебя “снаряды” в центнер весом каждый.

Потому-то регбисты пробегают 10 м за полторы секунды, спокойно жмут лежа от груди по 150 кг и много едят (ты бы видел их тарелки на обеде… А постоянные белковые коктейльчики на поле? “У тебя “Шоколад с печеньем”? Дай глотнуть”). Кстати, самых крупных игроков сборной почти официально зовут слонами — слишком прямолинейная, но вполне рабочая метафора.

“Русским надо еще много работать, — качает головой тренер нападающих сборной Джон Кингсли. — Бэкам — качаться, форвардам — больше анаэробных нагрузок. Но зато многие перспективные команды, которые подготовлены лучше, уже достигли своего потолка, а русские при желании могут расти и расти”.

ЧТО СМОТРЕТЬ НА КУБКЕ МИРА ПО РЕГБИ–2011?

Все матчи с участием российской сборной, а их будет как минимум четыре — в рамках группового этапа.

15 СЕНТЯБРЯ Встреча с командой США. Это опытный соперник, который шесть раз принимал участие в КМ по регби, но при этом ни разу не выходил в плей-офф.
20 СЕНТЯБРЯ Игра с Италией. Команда участвовала во всех семи Кубках мира, но ни разу не вышла из группы. При этом сборная Италии считается одной из сильнейших команд в Старом Свете — среди прочего, итальянские регбисты участвуют в Кубке шести наций.
25 СЕНТЯБРЯ Россия — Ирландия. Ирландия семь раз участвовала в Кубке мира, но ни разу не поднималась выше четвертьфинала. Игру с этой командой стоит посмотреть хотя бы потому, что Пол Пук, который сейчас занимается физподготовкой российских регбистов, три года назад готовил ирландцев к победе в битве за Кубок шести наций.
1 ОКТЯБРЯ Играем с двукратным обладателем Кубка мира по регби — сборной Австралии. Кроме австралийцев, КМ дважды выигрывала только команда ЮАР.

У НАШЕЙ СБОРНОЙ — хороший тренерский штаб. Кингсли — бывший игрок третьей линии схватки валлийской сборной и человек, который, по мнению многих экспертов, в один прекрасный день может занять пост главного тренера сборной Англии. Тренер защитников Генри Пол (это он кричал в спортзале “Карашо!”) успел поиграть за сборную Англии в регби-15 и за сборную Новой Зеландии — в регби-13. А фитнес-тренер Пол Пук (прямо сейчас измеряющий жировые складки на талиях сборников какими-то щипцами), закончив игровую карьеру, основал собственную компанию по подготовке регбистов, написал на эту тему несколько книг и два года назад помог сборной Ирландии выиграть Кубок шести наций (до того Ирландия получала “Большой шлем” лишь в далеком 1894 году).

А за главного тут россиянин Николай Неруш, по совместительству тренер “основного” регбийного клуба страны — “ВВА-Подмосковье” из Монина. За последние восемь лет ВВА выигрывал чемпионат России семь раз, а сборная больше чем наполовину укомплектована игроками этого клуба. Неруш тренирует монинских регбистов уже 30 лет и разбирается в российском, да и в международном регби, как никто другой. А потому несбыточных надежд на победу в Новой Зеландии не питает: “У нас сильные соперники в группе, а регби — это такая игра, что заведомо менее опытная и подготовленная команда никогда не выигрывает у сильной. Но мы постараемся обыграть сборную США и достойно сыграть с остальными соперниками…”

У сборной между тем начинается игровая тренировка. Регбисты веером несутся по полю, дают пасы и иногда роняют мяч. “У вас могут быть большие сердца и железные яйца, но, если вы не будете держать мяч, они вам не помогут”, — сердито кричит Кингсли, и все начинается сначала… После “веера” сборная отрабатывает “рак” — прием, с помощью которого игроки соперничающих команд борются за мяч, когда атакующего с “дыней” сшибают на газон. Два игрока почти на четвереньках срываются в атаку, два их “соперника”, согнувшись в три погибели, защищают упавшего товарища своими телами. В “раке” регбисты сталки-

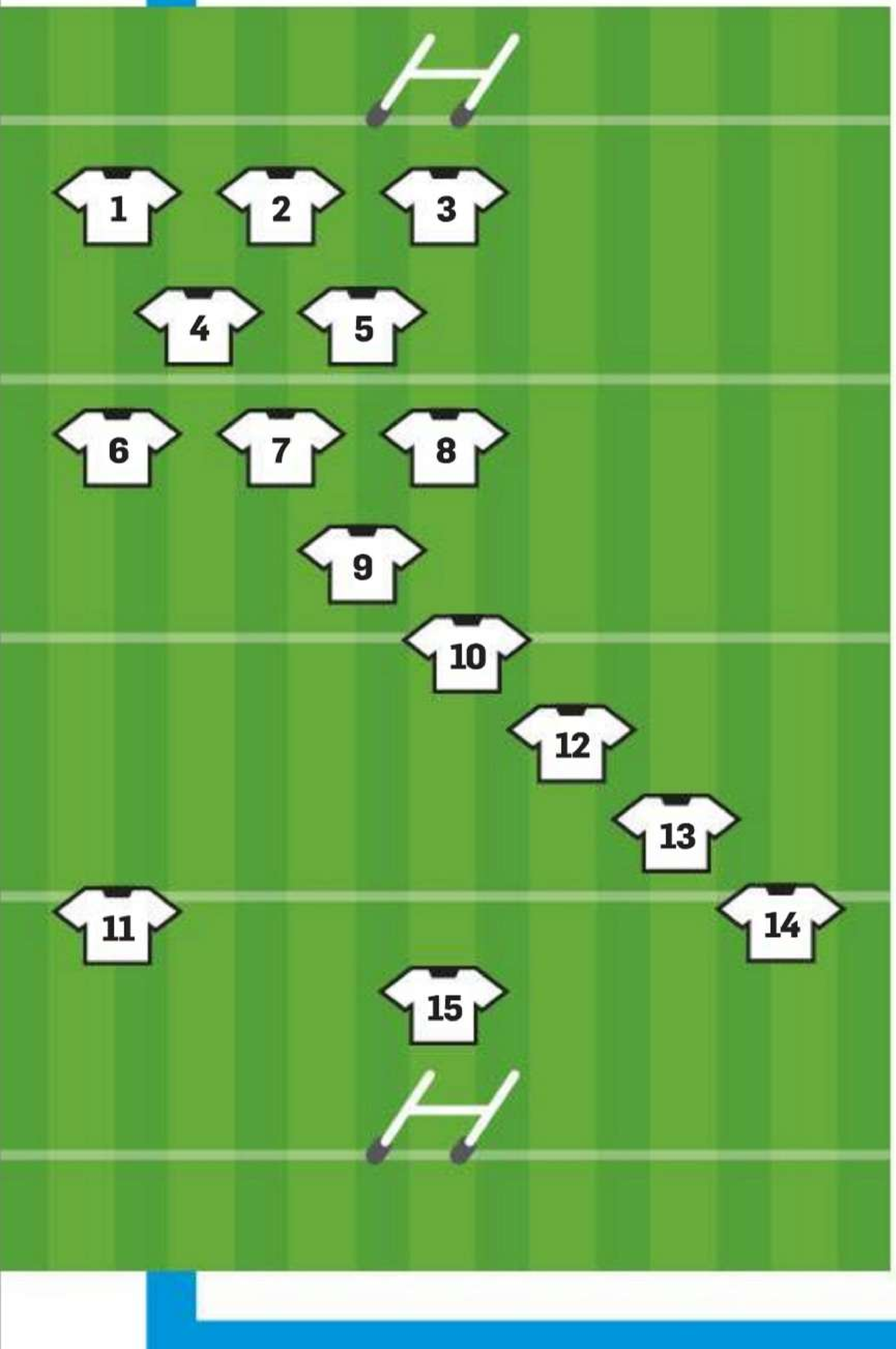
ТВЕРДАЯ
уверенность в успехе
Pfizer
реклама

Узнайте больше
об улучшении эректильной функции
у специалиста на **www.get-hard.ru**
Pfizer

ваются плечами, на тренировке делают это вполсилы, но на этот раз после атаки один из защитников валится на землю как сноп. “У вас там в Красноярске все такие сильные?” — злится травмированный.

ПЕРЕД ТЕМ КАК ОТПРАВИТЬСЯ В БАССЕЙН остужать синяки и ушибы (менеджер команды за час до окончания тренировки загрузил в воду пару ледяных глыб вроде той, что затопила “Титаник”), один из игроков сборной объясняет мне: “После любой игры чувствуешь себя так, как будто по тебе ездили на асфальтовом катке. Играть вполсилы не получается никогда”. Что ж, это достаточное заверение, что в Новой Зеландии наши будут биться до конца.

Двери спортзала-стекляшки закрываются до завтрашнего дня. Кстати, руководство базы “Новогорск”, на которой тренируется больше половины олимпийского резерва страны, начиная от гимнасток и заканчивая сборной по хоккею, предлагало регбистам современный зал. Но тренерский штаб ответил, что сойдет и этот — какая разница, где ковать кувалды? ■



ЗНАЙ ЕГО МЕСТО

1. Левый столб
2. Хукер
3. Правый столб
4, 5. Игроки второй линии схватки
6, 7, 8. Игроки третьей линии схватки
9. Полузащитник схватки
10. Свободный полузащитник
11. Левый трехчетвертной
12. Внутренний центральный трехчетвертной
13. Внешний центральный трехчетвертной
14. Правый трехчетвертной
15. Фулбэк

СТОЛБ

Два мощных столба подпирают хукера в схватке и обеспечивают давление на противника. Ну и, конечно, столбы эффективно играют в защите. После захвата, который проводит этот игрок, на ногах не устоит никто.

СЕРГЕЙ ПОПОВ

Клуб: “Слава-ШВСМ” (Москва)
Родился: 07.09.1982
Рост: 178 см
Вес: 103 кг

ХУКЕР

Это член команды, который один может отыгрывать ногами мяч в схватке у соперников. Кроме того, хукер обычно вбрасывает мяч в “коридор”.

КАПИТАН СБОРНОЙ

ВЛАДИСЛАВ КОРШУНОВ

Клуб: “ВВА-Подмосковье” (Монино)
Родился: 13.03.1983
Рост: 184 см
Вес: 105 кг

ИГРОК ВТОРОЙ ЛИНИИ СХВАТКИ

Два игрока второй линии вставляют свои головы между хукером и столбами и буквально на своих плечах тащат схватку вперед. Как правило, это самые мощные игроки в команде.

АНДРЕЙ ОСТРИКОВ

Клуб: Sale Sharks (Англия)
Родился: 02.07.1987
Рост: 198 см
Вес: 110 кг

ИГРОК ТРЕТЬЕЙ ЛИНИИ СХВАТКИ

Два “крыльевых” игрока третьей линии “связывают” схватку. Восьмой номер, как и остальные игроки схватки, прежде всего работает на оборону, но при необходимости может взять мяч и побежать вперед, как игрок веера.

ВЯЧЕСЛАВ ГРАЧЕВ

Клуб: Avenir Bizanos (Франция)
Родился: 22.04.1973
Рост: 190 см
Вес: 108 кг

ПОЛУЗАЩИТНИК СХВАТКИ

Вбрасывает мяч в схватку и забирает его, после того как схватка выиграна. А еще он обеспечивает передачу мяча от схватки к вееру в начале контратаки. Главные качества — отличная реакция и цепкие руки.

АЛЕКСАНДР ШАКИРОВ

Клуб: “ВВА-Подмосковье” (Монино)
Родился: 20.01.1981
Рост: 172 см
Вес: 75 кг

СВОБОДНЫЙ ПОЛУЗАЩИТНИК

Десятый номер получает мяч от девятого номера после каждой схватки, рака или мола и должен решать, как будет дальше разворачиваться атака — его пасом или ударом ногой вперед.

КОНСТАНТИН РАЧКОВ

Клуб: Stade Phoceen (Франция)
Родился: 08.10.1978
Рост: 180 см
Вес: 95 кг

КРАЙНИЙ ТРЕХЧЕТВЕРТНОЙ

В команде два крайних трехчетвертных — один правый, а второй — левый. Как правило, это самые быстрые бегуны, которые завершают атаку, после того как их товарищи оттягивают большую часть противников на один из флангов.

ВАСИЛИЙ АРТЕМЬЕВ

Клуб: Northampton Saints (английиская Премьер-лига)
Родился: 24.07.1987
Рост: 180 см
Вес: 89 кг

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ТРЕХЧЕТВЕРТНОЙ

Центральных трехчетвертных в команде тоже два — внешний и внутренний. Их задача — получить пас, пройти последнюю линию обороны и отдать пас крайнему трехчетвертному, чтобы он совершил попытку.

МИХАИЛ БАБАЕВ

Клуб: “ВВА-Подмосковье” (Монино)
Родился: 19.01.1986
Рост: 180 см
Вес: 80 кг

ФУЛБЭК

Тот самый третий, который никогда не бывает лишним на завершающей стадии атаки. Он может получить пас и совершить попытку сам или обмануть своим появлением защиту противника.

ИГОРЬ КЛЮЧНИКОВ

Клуб: “ВВА-Подмосковье” (Монино)
Родился: 07.01.1983
Рост: 188 см
Вес: 90 кг

ИМПУЛЬС | №3

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

4

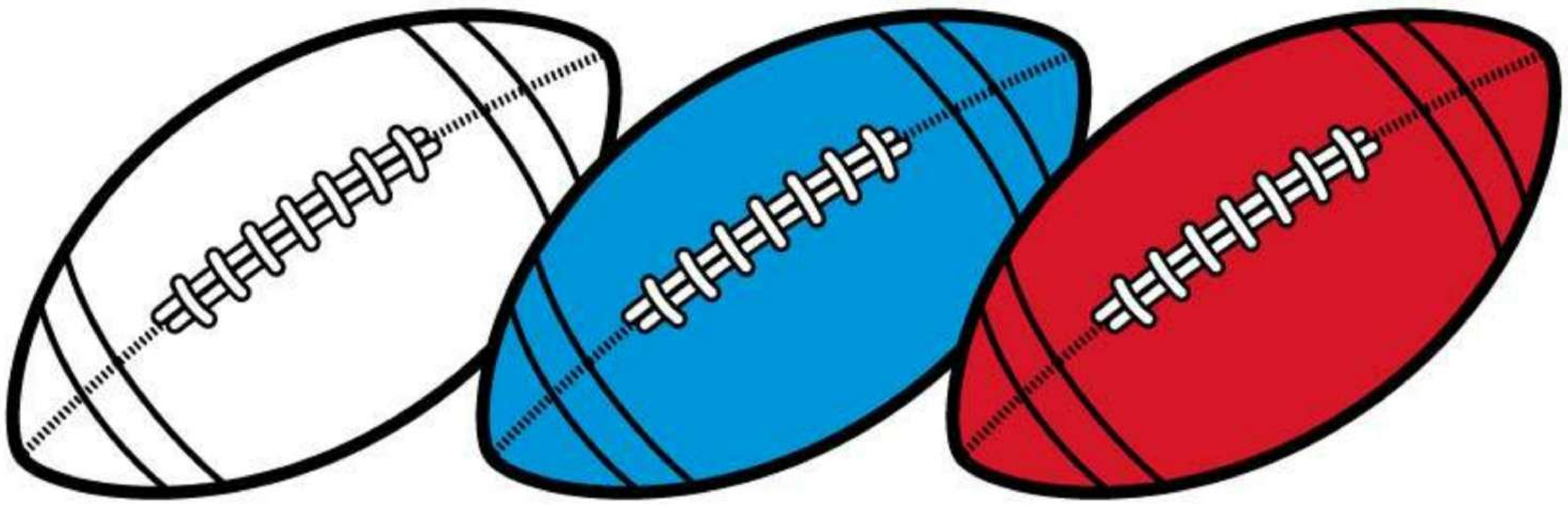
МЕСЯЦА БЫЛ ЖЕНАТ ГЕРОЙ НАШЕЙ ОБЛОЖКИ БРЕДЛИ КУПЕР НА АКТРИСЕ ДЖЕННИФЕР ЭСПОЗИТО. ЕЩЕ О НЕМ НА СТР. 100

41%

РОССИЙСКИХ МУЖЧИН И 38% ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ, ЧТО ДО СВАДЬБЫ СТОИТ ПОЖИТЬ ГОД-ДВА ВМЕСТЕ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ ЧУВСТВА. ЧТО СОВЕТУЕТ ЖУРНАЛ MEN'S HEALTH — НА СТР. 114

6000

ККАЛ В ДЕНЬ ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИГРОК В РЕГБИ. О ЛУЧШИХ РОССИЙСКИХ РЕГБИСТАХ ЧИТАЙ НА СТР. 134



СНОУБОРДИНГ

СТАЛ САМЫМ ТРАВМАТИЧНЫМ ВИДОМ СПОРТА НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В ВАНКУВЕРЕ. А КАКИЕ ПРИЧИНЫ МОГУТ ВЫЗВАТЬ СМЕРТЬ ВО ВРЕМЯ СОРЕВНОВАНИЙ — НА СТР. 120

37%

ДОЛЯ БЕЛКА В ПОЛБЕ. БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ДРУГИХ ВИДАХ ПШЕНИЦЫ. НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ, НО ПОКА ЕЩЕ НЕ ЗАБЫТЫЕ ТРАДИЦИОННЫЕ РОССИЙСКИЕ ПРОДУКТЫ — НА СТР. 106

360

ЧАСОВ ПСИХОТЕРАПИИ ВХОДЯТ В БЕСПЛАТНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ СТРАХОВКУ В ГЕРМАНИИ. КАК С ЭТИМ ОБСТОИТ СИТУАЦИЯ В РОССИИ — НА СТР. 126

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

МУЖСКОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ!

СОЛНЦЕ И ЖАРА. ТЕМПЕРАТУРА ЗА ОКНОМ НЕ СНИЖАЕТСЯ, ЮБКИ СТАНОВЯТСЯ ВСЕ КОРОЧЕ, И ВСЕ ЖАДНО ПЬЮТ ОХЛАЖДЕННЫЕ НАПИТКИ.

Мы решили не упускать момент и провели эксперимент — изучили зависимость характера девушек от того, как именно они пьют из бутылки. Для соблюдения чистоты эксперимента всем был выдан одинаковый продукт — заваренный зеленый чай Lipton Nature Green.

1 КЛАССИКА ЖАНРА

Ира берет бутылку в руки, аккуратно открывает ее и пьет не торопясь. Она крепко держит чай одной рукой, в то время как второй энергично жестикулирует. Периодически закрывает глаза, когда делает новый глоток. Или игриво посматривает на тебя.

Чтобы понять, что на уме у этой особы, обрати внимание на глаза и губы. Она смотрит на тебя – ты ей интересен, облизывает губы – ты на полпути к победе. Продолжай внимательно следить за ее знаками и рассказывать о том, что зеленый чай содержит целый арсенал витаминов и полезных элементов, таких как цинк, калий, фтор, йод, витамины А, С, B_1, К, B_2, РР, медь, марганец и т.д.

2 ЖАДИНА-ГОВЯДИНА

Регину мы подкараулили жадно глотающей чай по пути в офис. Запомни, солдат: если девушка в несколько глотков опустошает бутылку, есть два варианта. Либо она только что пробежала стометровку и действительно умирает от жажды, либо ты имеешь дело с карьеристкой или той, кто хочет таковой казаться в твоих глазах. Часто у этих особ неплохое чувство юмора.

Если ты ищешь в девушке не только шарм, но еще и дружеские качества, пора к ней присмотреться. Заодно выпей пару бутылочек зеленого чая вместе с ней. Так ты взбодришься и ощутишь чувство очищения и обновления. Совсем неплохо для знакомства.

3 СТАКАННЫХ ДЕЛ МАСТЕР

Редкая птица пьет охлажденный чай, переливая его из бутылки в стакан. Такие девушки, как Настя, смакуют напитки, медленно отпивая по глотку. Так поступают гурманы и интеллектуалки. Если при этом у девушки на лице — наслаждение, то она оптимист по натуре и умеет получать от жизни удовольствие.

Кстати, подкидываем незатейливую тему для знакомства с такими барышнями: "Девушка, а вы знаете, что с каждым глотком зеленого чая вы потребляете большое количество катехинов — биологически активных веществ из группы флавоноидов. Они полезны для организма: способствуют ускорению обмена веществ и стимулируют кровообращение. Я о зеленом чае вообще много знаю, могу целую лекцию прочитать. Например, в кафе".

4 ТВОЕ ДЕЛО – ТРУБА!

Многие юные особы предпочитают пить бодрящий напиток через трубочку. Они говорят, что это сохраняет помаду на губах. Но мы склоняемся к тому, что такие девушки, как Луиза, просто любят кокетничать. А значит, заинтересованы в том, чтобы ты обратил на них особое внимание.

Смелее в бой, амиго! Бери вторую соломинку и, глядя ей прямо в глаза, присоединяйся.

Lipton
Nature Green
Зеленый чай
листовой заваренный чай

Интересным наблюдением на протяжении всего эксперимента для нас стало вот что: девушки обращают большое внимание на то, ЧТО именно пьешь ты сам. Как показала практика, выбор в пользу Lipton Nature Green будет верным. Этот новый зеленый чай, приготовленный по особой технологии свежего заваривания чайных листьев, сохраняет вкус и всю пользу зеленого чая. Какую бы девушку ты ни выбрал, она должна оценить твою полезную привычку.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

CAPRICE
TEMPERED GLASS
TEMPERED GLASS
CAPRI

ЩУКА-ЛЮБОВЬ

ТАМ, ГДЕ ВОЛГА ВПАДАЕТ В КАСПИЙСКОЕ МОРЕ, ОБРАЗУЕТСЯ САМАЯ БОЛЬШАЯ В ЕВРОПЕ РЕЧНАЯ ДЕЛЬТА — СИСТЕМА МЕЛКИХ РЕЧЕК, ПРОТОКОВ, РУКАВОВ РАЗМЕРОМ В ПОЛТОРЫ ЧЕРНОГОРИИ. НАШ РЕДАКТОР АРТЕМ БЕТЕВ ОТПРАВИЛСЯ ТУДА, ЧТОБЫ ОСВОИТЬ АЗЫ ПОДВОДНОЙ ОХОТЫ.

ФОТО: ЛЕВ ВЕРХОТИН

ЧТО? Дельта Волги. 20 000 кв. км воды и камышовых зарослей.
ЗАЧЕМ? Рыбалка, подводная охота, фотоохота.
КАК ДОБРАТЬСЯ? Самолетом до Астрахани (билет на регулярный рейс Москва–Астрахань–Москва — 9000 руб.), затем 70 км на автомобиле до раскатов.
КОГДА? С марта по ноябрь. До конца сентября в рамках программы MH Adventure организованы регулярные поездки в дельту — присоединяйся. Подробности — на MHadventure.ru.

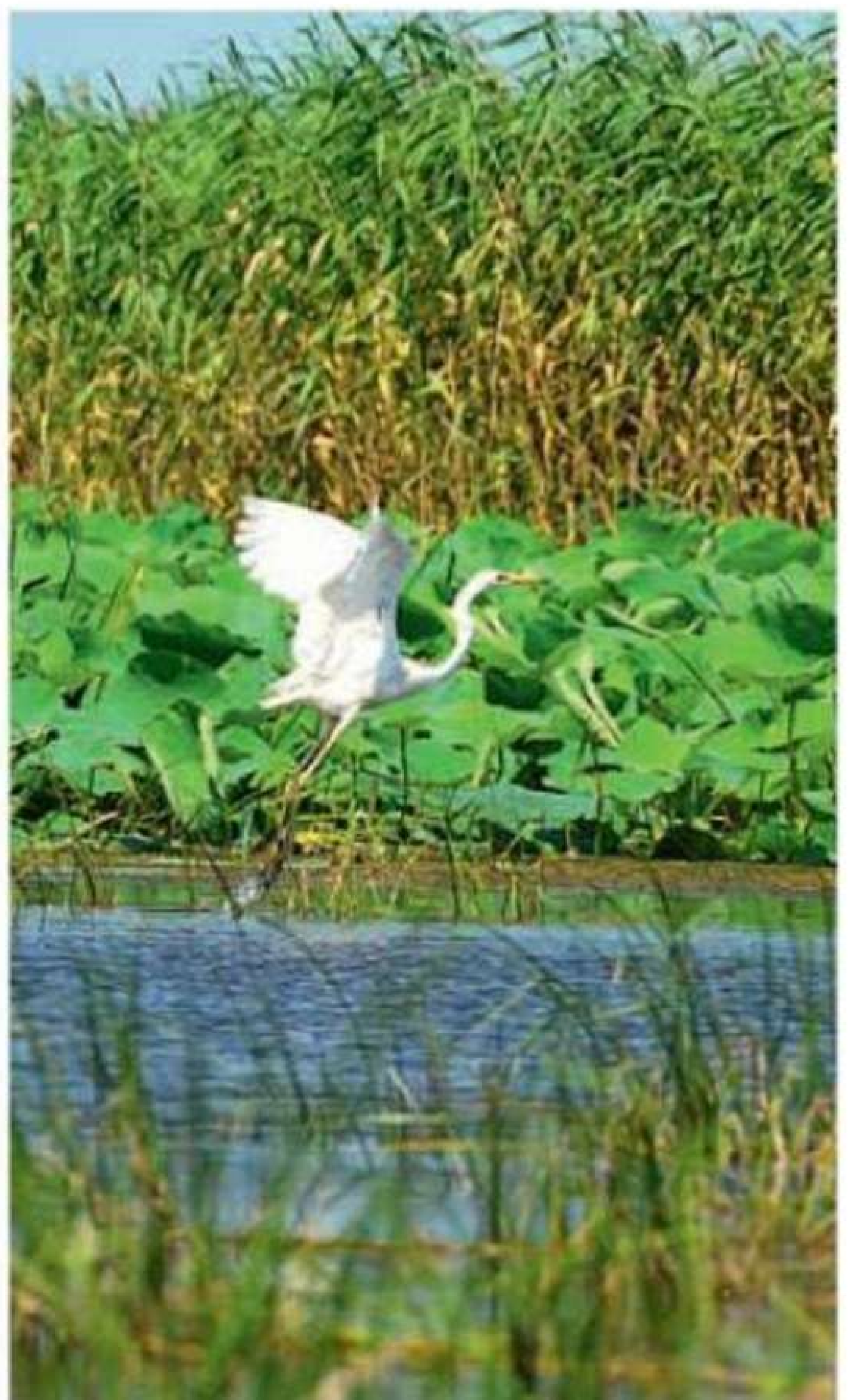
РАЗБИТАЯ ДОРОГА, ТРЯСУЧАЯ "ГАЗЕЛЬ", из магнитолы звучит "Мираж", за стеклами в пузырящейся тонировке — коровы, гуси, камыш, речка, жара. Настоящее деревенское лето. Мы едем к нашей базе, что расположилась на острове Колочный, а сам остров — в русле Колочного канала, на полпути между Астраханью и берегом моря. Место выбрано не случайно, совсем рядом раскаты, главные рыбные места в дельте. Это большие, но мелкие озера, которые образуют разливающиеся реки и каналы, соединенные многочисленными перетоками — ериками. Для тех, кто плохо учился в школе, поясню, что по всем этим рекам, каналам, протокам и раскатам волжская вода попадает в Каспийское море.

Чем ближе к пристани, с которой мы поплывем на остров, тем выше и гуще камыш по краям дороги — последний километр мы пробираемся словно в небольшом ущелье (говорят, к августу камыш достигает пятиметровой высоты). От берега до Колочного — пять минут на рыбачьей лодке-бударке, похожей на помесь пироги и плоскодонки. Раньше так называли долбленки из липового дерева. Сейчас лодки делают из углепластика, но по тому же старинному образцу.

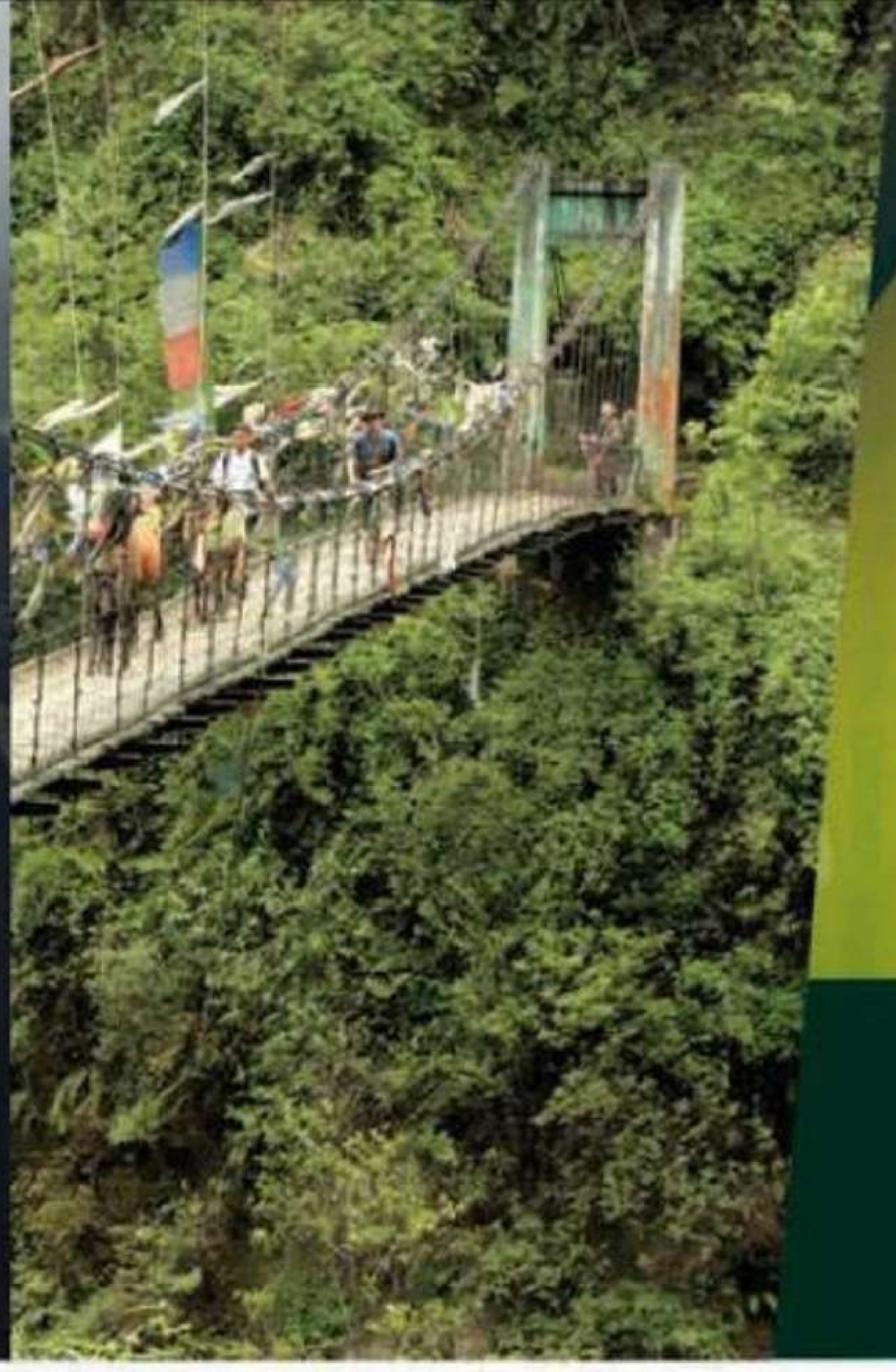
Сам остров — полоска суши длиной два с небольшим километра и шириной метров 500. Есть домики и даже газон, но занимают они от силы процентов пять суши, остальное — вездесущий камыш. Кажется, дельта сделана на треть из камыша, еще по трети приходится на воду и небо, а оставшееся — рыба. Человек в этой калькуляции — исчезающая величина. Говорят, в лихие 90-е браконьеры пачками пропадали в камышах без следа. Их просто некому было искать — представители органов правопорядка трусили появляться на раскатах.

На Колочный приезжают люди трех типов: заядлые спиннингисты, подводные охотники и сазанщики. Настоящих рыбаков без специализации не бывает, а ненастоящие на раскаты, похоже, не ездят. Мы с фотографом — ненастоящие и хотели бы попробовать сразу все, но в сазанщики нас не берут. Чтобы вытащить из воды сазана под метр длиной и 10-15 кг весом, нужны особая снасть (на спиннинг эта травоядная рыба не идет) и много терпения — придется просидеть в камышах несколько дней в компании комаров и мошек. Что ж, ограничимся подводной охотой и на всякий случай возьмем в лодку спиннинги.

Утром в дельте можно жить. Не так жарко, как днем, и не так много комаров, как вечером. Мы выезжаем в восемь, лодкой правит егерь Геннадий Илюхин. Как и остальные работники базы, он из местных. Рыбачит в дельте с детства и знает ее каналы и раскаты, как клерк раскладку рабочей клавиатуры. А еще он, несмотря на свои 45 лет, видит так, что мы, московские очкарики, чувствуем себя слепыми котятами. Именно Гена первым замечает по берегам на высохших ивах орланов-белохвостов, а в воде — тени сомов.

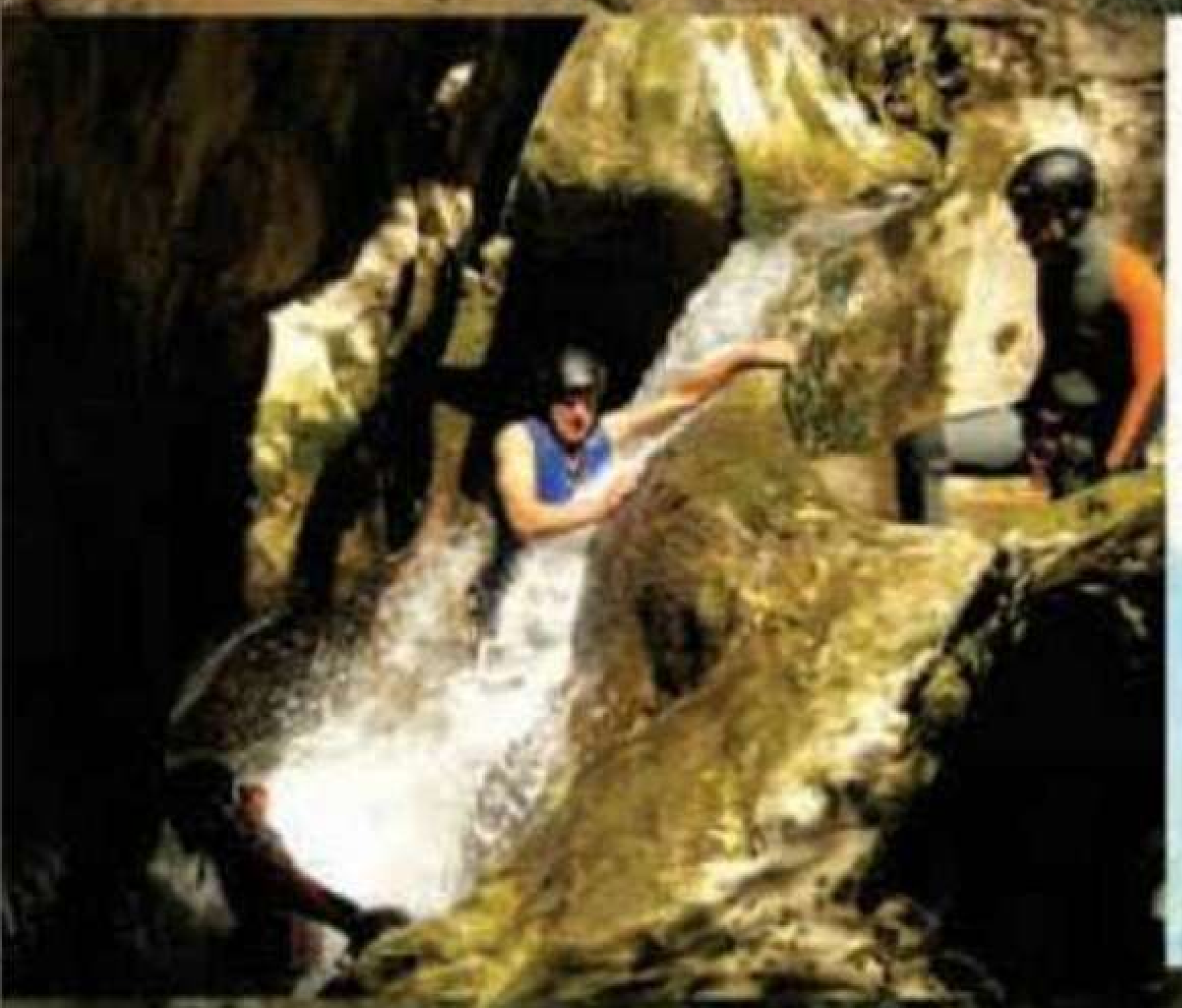


Полчаса ходу от острова, и лодка сворачивает в узкую протоку: камыш стеной, деревья растут откуда-то из воды — сложно поверить, что мы до сих пор находимся на территории России. Кажется, вот-вот заиграет “Полет валькирий” и из кустов вылезет пол-



реклама

Men'sHealth ADVENTURE



ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

20-27 августа. Анапа
Парусная школа. Всем участникам топсайдеры Rockport!

09-20 сентября. Марокко
Сафари по Сахаре: джипы, верблюды, экскурсии, океан

11-17 сентября. Кольский полуостров
Тур на внедорожниках «Прорыв к Белому морю». Всем участникам куртки Auto Jack! Совместно с «Кольскими Экспедициями»

17-24 сентября. Анапа
Парусная школа. Всем участникам топсайдеры Rockport!

22-25 сентября и 13-16 октября. Сочи
Активный уикенд в горах: джипы, via ferrata, каньонинг

5-19 ноября. ЮАР
Веломаршрут «Дорогами садов в Кейптаун». Совместно с клубом «Активный туризм»

30 декабря-13 января. Вьетнам (new)
Новогодний кайт-серф лагерь на теплом море

01-12 января. Танзания (new)
Восхождение на г. Килиманджаро (5895 м), сафари по национальным паркам и отдых на о. Занзибар

Подробная информация и бронирование туров:
Юлия Васильева, Тел.: 8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
welcome@mhadventure.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men'sHealth

ковник Курц. Правда, вокруг интересно и без него: серые цапли вылетают из-под носа лодки по три штуки в минуту, и наш немаленький фотограф прыгает по лодке с громадным объективом, пытаясь подгадать выгодный ракурс. Чем дальше мы от острова, тем больше у него мишеней, а потом лодка выруливает из протоки на раскат, и мы оказываемся на настоящем лебедином озере. Белые красавцы будто вышли на массовую демонстрацию с целью опровергнуть сведения, что они — исчезающий вид и занесены в Красную книгу. Наш егерь не верит, что, когда в Москве на Чистых прудах выпустили двух лебедей, к ним приставили круглосуточную охрану. А мы не можем избавиться от другой мысли: “Если здесь столько водоплавающей птицы, то сколько же здесь рыбы?”

Правда, конец июня — не самое удачное время для подводной охоты в дельте. На поверхности озер образуется плотный ковер из растительности, в котором вязнут не только ныряльщики, но и лодки с мощными моторами. Для рыбаков всех типов лучшее время в дельте — сентябрь и октябрь. Водоросли отмирают, жара спадает, и рыба активно охотится, готовясь к зиме. Весной на раскатах, когда рыба встряхивается после зимнего оцепенения, тоже рыбачий сезон. Но подводных охотников в это время меньше, чем осенью, так как из-за половодья видимость хуже.

Мы все же находим “черную” — чистую — воду, в которой можно нырять. Натягиваем гидрокостюмы (защищают от водорослей), пояса с грузом (чтобы притопиться и не шлепать ластами по воде), потом трубки и маски (охота с аквалангом в России приравнена к браконьерству), нож, фонарик (без него в подводных лесах тяжело). Теперь ружья. У нас пневматика — с силой вгоняешь гарпун в дуло до щелчка, особым образом наматываешь на корпус ружья линь (бечевку, которой стрела связана с дулом). Еще есть ружья-арбалеты, которые совсем не дают отдачи, но в данный момент это не важно. Уверенность, что я не промахнусь из любого оружия, растет как снежный ком.

Погрузились. Первое впечатление — не таким я видел подводный мир в “Клубе кинопутешественников”. Глубина максимум метра два, а в кустах и вовсе по пояс. И даже в тех местах, которые из лодки кажутся свободными, под водой — что-то вроде окрошки из водорослей. А ведь стоящая рыба (большая щука, сазан и сом) прячется в зарослях кувшинок и около колков (камышовых островов), поэтому настоящий ихтиандр должен смело лезть в самую чащу. Шуметь нельзя, иначе рыба испугается.

На словах вроде все выполнимо, но к концу первого дня начинающий подводный охотник чувствует себя как боец отряда Че Гевары, за которым уже неделю гоняются правительственные войска по отрогам Сьерра-Маэстры. Дикую усталость дополняет волчий голод и судороги в той руке, которая весь день сжимала ручку ружья. Маска с трубкой уже давно валяются на дне лодки, но ты все еще ощущаешь тугой ремешок на затылке и загубник во рту. А в глазах стоят километры густых водорослей, которые ты прочесал за последние восемь часов.

Но зато на дне лодки (в дополнение к маске и трубке) лежат пять больших, по моим меркам, рыбин — каждая в килограмм. Это не щука и не сом, а серебристый карась, но мне все равно — такого улова у меня не было никогда в жизни. Караси, кстати, вкус-

ПОЛЕ ЛОТОСА

Рыба и птицы — не единственные достопримечательности дельты. С середины июля по август на тысячах гектаров здесь распускаются поля лотоса орехоносного. Лотос — желто-розовый цветок до 30 см в диаметре. Растет это земноводное на Дальнем Востоке, в Южной Азии и дельте Волги. Существуют две версии того, как лотос попал на Каспий. Согласно первой, он сохранился в этих местах с кайнозойской эры, согласно второй — его занесли в дельту перелетные птицы. В Азии корень этого лотоса жарят, тушат или кладут в салат, у нас — лотосом любуются. Если захватишь с собой в дельту на рыбалку подругу (мало ли, вдруг придет в голову такая блажь), пристрой ее к одной из сотен экскурсий на лотосовые поля — будет довольна.

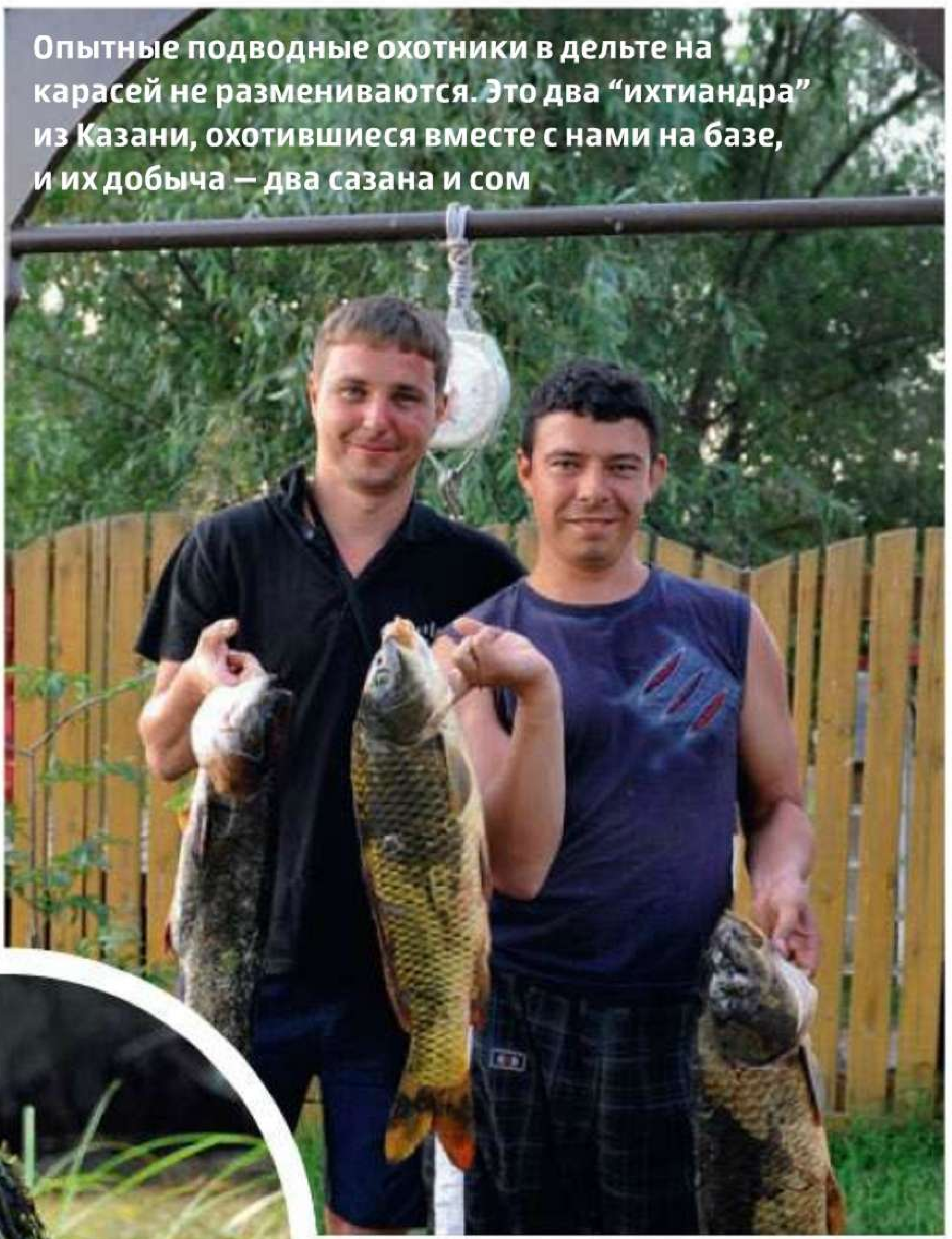
ные. Можно жарить, можно коптить. И охотиться на них легко. Стоит затаиться в воде на пару минут у границы зарослей, как здоровенная рыба сама выплывает на тебя, главное — не промахнуться. По дороге на остров азарт от охоты утихает и приходят мысли о том, что настоящей рыбы мы так и не видели. Завтра нужно брать сазана или щуку по-любому.

Утром, по дороге на раскаты, Гена советует еще раз залезть в кувшинки. Сазана можно услышать, он довольно громко хрюкает, когда кормится свежими побегами. Действительно, в зарослях отчетливо слышен хруст — почему я вчера не обращал на него внимания? Ближайший источник звука метрах в 15, погружаюсь и начинаю продираться к нему сквозь водоросли. Ружье путается в водорослях, трава цепляется за груз на поясе, что-то колючее прилипло к голове — у меня, как у настоящего “чайника”, гидрокостюм без капюшона. Всплываю, чтобы осмотреться и прислушаться — звук переместился метров на 20 влево. Надо догонять. И так весь день.

В общем, мы так и не подстрелили ни одной гигантской рыбины. Правда, после долгих поисков я наконец наткнулся на щуку, но уже после успешного выстрела выяснилось, что она тянула максимум на килограмм, а не на три, как мне показалось под водой. Ее, молодую, надо было бы отпустить, однако гарпун такая штука, что наносит рыбе — особенно небольшой — "повреждения, не совместимые с жизнью".

Но зато к концу второго дня становится понятно, что в подводной охоте главное не добыча, а участие. По крайней мере, для меня. Стоит научиться аккуратно маневрировать среди зарослей и вовремя замирать, как перед тобой открывается совершенно новый необычный мир (недаром Камерон, создавая Пандору, вдохновлялся тем, что он видел под водой, занимаясь дайвингом): окуни, красноперки, черепахи, раки не только не боятся подводного охотника, но и, похоже, с интересом наблюдают за новым объектом на их территории.

А вечером мы отлично порыбачили со спиннингом. На раскатах окунь постоянно атакует блесну, и таскать из воды полукилограммовых окушков — одно удовольствие. Улов можно оставить на уху, а можно отпустить. Гена сказал, что наши трофеи тут называют "слезы Астрахани" — по местным меркам это не рыба, а так, порыдать, — и мы стали действовать по второму сценарию. А вот щуку в 2 кг, пойманную на спиннинг тем же вечером, я взял с собой в Москву. В копченом виде.



Опытные подводные охотники в дельте на карасей не размениваются. Это два "ихтиандра" из Казани, охотившиеся вместе с нами на базе, и их добыча — два сазана и сом

КАК НЕ СЕСТЬ НА ДОРОЖКУ

Егеря делают вид, что белуга, осетр и севрюга в дельте Волги не водятся (хотя это не так). Их можно понять — официальный лов рыбы осетровых пород запрещен, а браконьер по статье УК 256 "Незаконная добыча (вылов) водных биологических ресурсов" может отправиться на зону на срок до двух лет. По статье УК 175 "Приобретение или сбыт имущества, заведомо добытого преступным путем" перекупщикам и просто покупателям светит до семи лет. Поэтому, хотя в Астрахани в магазинах можно купить и официальную осетрину, и черную икру (и то и другое по закону может быть только из рыбхозов), до отъезда из города нельзя выбрасывать чек. Без него рыба и икра становятся нелегальными.

Через минуту автор этого текста Артем Бетев (на фото) поймает щуку весом 2 кг

В ТОПКУ

Пойманную летом в жару рыбу егеря тут же потрошат и засыпают ей в брюхо и жабры соль — чтобы не "протушить" улов, то есть не дать ему испортиться до базы. Правда, так делают, только если рыбу потом будут коптить. Если коптить не хочется, после обретения крупной добычи стоит поспешить на берег — в 40-градусную жару свежая рыба превращается в отходы за пару часов. Десятикилограммовых сазанов или сомов удачливые рыбаки увозят домой в замороженном виде, на "правильных" базах вроде "Колочного" для этого есть все необходимое оборудование. А вот вялить рыбу летом в дельте не получается — слишком жарко и влажно. ■

реклама

Новогодний лагерь Men's Health во Вьетнаме!

Муи Не, с 30 декабря по 13 января

В программе тура:

- курсы обучения кайтбордингу, серфингу и виндсерфингу;
- мастер-класс Чемпиона мира по кайтбордингу 2009 **Петра Тюшкевича;**
- серия вечеринок на пляже и в клубах;
- приключенческие туры по югу Вьетнама.

Подробная информация и бронирование тура
www.mhadventure.ru
тел. 8-800-5050-987 (звонок по России бесплатный)
welcome@mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men'sHealth

МЕСТО

Вьетнам

Страна с древней историей и социалистическим прошлым была открыта любителями активного отдыха относительно недавно. Здесь тепло круглый год. Изумрудные воды Южно-Китайского моря, хорошая волна, подходящий ветер – все это создает отличные условия для водных видов спорта.

Местное население дружелюбно и к русским туристам относится как к родным. Вдоль дорог тянутся террасы рисовых полей, крестьяне в соломенных шляпах передвигаются на повозках, запряженных волами, и на велосипедах. В окрестностях городов стоят священные храмы и монастыри. Россыпи драгоценных камней и изделий из серебра украшают торговые улочки. Во всю эту экзотику стоит окунуться хотя бы однажды, и Men's Health Adventure предоставит тебе такую возможность. Приглашаем тебя принять участие в новогоднем серф-лагере, который пройдет в местечке Муйне с 30.12.2011 по 13.01.2012. Детали – на MHadventure.ru.

Сезон: круглогодично
Время: московское + 3 часа
Авиабилеты: Москва–Хошимин–Москва, от 30 000 руб.
Сувениры: серебро, жемчуг, резная деревянная мебель

ПЕРСОНА

Евгений Новожеев (Джексон)

1 июля был установлен мировой рекорд. Евгений Новожеев и Константин Аксенов пересекли 100 км Берингова пролива на кайтах. Путешествие было очень опасным. Например, Евгений "лицом к лицу" столкнулся с китом, через спину которого ему пришлось проехать на доске. Ветер, высокие волны и низкие температуры не помешали нашим ребятам справиться с задачей. Через 7 часов после старта с Чукотки они уже были на Аляске.

Программа Men's Health Adventure приглашает тебя в новогодний кайт-серф-лагерь, который пройдет с 30.12.2011 по 13.01.2012 во Вьетнаме. Здесь ты получишь возможность пройти курс обучения у ведущих спортсменов. Подробности в разделе "Туры" на MHadventure.ru.

ФОТО: Ю. ВАСИЛЬЕВА, "КОЛЬСКИЕ ЭКСПЕДИЦИИ", VIETVISION, VIVAX

СОБЫТИЯ

КОЛЬСКИЙ ПОЛУОСТРОВ, 11–17 СЕНТЯБРЯ

"Арктик Трофи"

Готов к серьезному испытанию? Новое направление Men's Health Adventure не даст тебе скучать. Мы едем покорять Русскую Лапландию — край, где пересеклись пути двух культур: кольских саамов и русских поморов. Ты почувствуешь дух этой земли, не стоя у музейных витрин, а сидя за рулем внедорожника. Всего за несколько дней ты пересечешь большой кусок трассы легендарного "Арктик Трофи". Поднимешься на высоту Хибинских гор, переберешься через каменные россыпи, бесчисленные ручьи и реки, проедешь колеями старых лесовозных дорог и вырвешься к просторам Белого моря. Подробности на нашем сайте — MHadventure.ru. Присоединяйся!

БЕЗЕНГИ, 10–27 ИЮНЯ

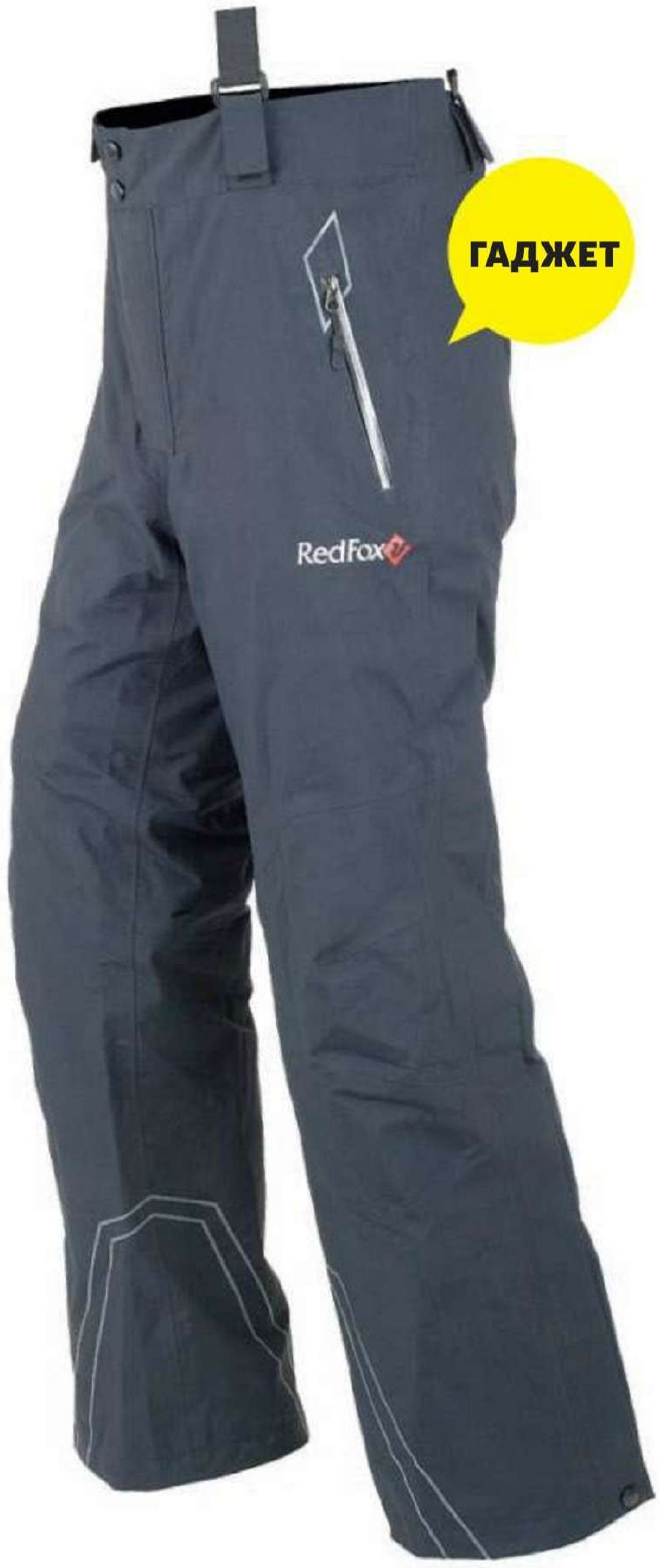
Школа горных гидов

Переменчивая погода, обычная в любых горах, не помешала первому этапу обучения в Школе горных гидов, который состоялся в альпинистском лагере "Безенги" (Кабардино-Балкария). Здесь собралась наша горная элита — со всей страны на Кавказ приехали 24 гида. Среди учеников была и менеджер проекта Men's Health Adventure Юля Васильева. Преподавателей пригласили из Канады — Кейта Рейда и Марка Пише, представляющих Международную ассоциацию горных гидов и совместно возглавляющих Канадскую ассоциацию горных гидов. Уроки в "Безенги" проходили как за партами (во время семинаров и мастер-классов от брендов GORE-TEX® и Petzl), так и на горном рельефе — во время альпинистских и скальных занятий.

Инициаторами создания школы выступили Федерация альпинизма России, Ассоциация горных гидов России и компания "Альпиндустрия". Следующие уроки пройдут в декабре на родине альпинизма — во Французских Альпах. Всего планируется провести 10 этапов обучения в течение ближайших 3 лет.

Alpine Pot Wide

Легкие (596 г) и прочные брюки X4 GTX — то, что нужно в экстремальных условиях. Трехслойный мембранный материал GORE-TEX® Pro Shell создает защиту от ветра и дождя, а носить брюки можно долго — материал почти вечен. Двухзамковые молнии по всей длине штанин дают возможность надевать их, не снимая ботинок. Места в рюкзаке штаны занимают мало (что особенно важно для длительных переходов), а проклеенные швы, анатомический крой в области колена (повторяющий его форму) и снегозащитные воланы позволяют хозяину брюк отправляться в самый серьезный поход. Кстати, на Новый год мы планируем подняться на "крышу" Африки — гору Килиманджаро. Подробности путешествия — на сайте MHadventure.ru в разделе "Туры".



ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

34–41 НЕДЕЛИ
ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

ОРГАНЫ ОПОРЫ

Сильные ноги — это не только отличное средство передвижения твоего могучего тела в пространстве, но и здоровое сердце, несгибаемая потенция, а также свидетельство того, что в фитнесе ты далеко не профан.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Помнишь советский мультфильм про льва, который просидел у парикмахера целый день, а к вечеру выяснилось, что “стрижка только начата”? Так вот, эта история как раз про тебя.

33 недели ты потел на тренажерах, таскал штангу, скрипел зубами на турнике и теперь — поздравляем! — можешь считать свое тело... неплохим фундаментом. На котором нам только предстоит возвести крепкий и надежный дом. Я — архитектор, ты — прораб, впереди еще 19 недель, и первым этапом стройки станет силовая тренировка с акцентом на ноги.**

Твоя задача на ближайшие 8 недель — максимально увеличить вес, с которым ты сможешь сделать одно технически грамотное приседание. Математических выкладок я тебе, конечно, не приведу, но в целом есть прямая зависимость между этой величиной и крепостью позвоночника, уровнем тестостерона, гибкостью, ОФП... Плюс, как показывает практика, работа на повышение результата в приседе положительно сказывается на результатах и в большинстве других упражнений (включая подтягивания), поскольку учит организм задействовать ЦНС на полную, улучшая силовые показатели в целом.

Именно поэтому речь и идет не о силовой тренировке отдельно взятых нижних конечностей, а о тренировке с акцентом на них. 8 недель подряд ты будешь приседать со штангой, жать и тянуть на каждой тренировке, не делая вообще никаких кардиоупражнений. Такой подход приведет к улучшению силовых показателей во всех трех основных движениях — жиме, приседе и тяге, — но заметнее всего результат будет виден именно в приседаниях.

Что делать?

Заниматься придется не менее трех раз в неделю. Например, в понедельник, среду и пятницу. Программа на каждый день подробно расписана далее в таблицах. Если у тебя вдруг останутся силы и желание, после каждой тренировки можешь выполнять по 2-3 подхода любых упражнений на икры и мышцы живота.

---

* Перед тобой седьмая часть тотальной фитнес-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком. Части 1–6 ищи на MHealth.ru.

** Эта программа также подходит тем, кто не занимался по тотальной годовой программе, но хотел бы развить силу ног и/или увеличить показатели в приседах, жиме и тяге, исключая новичков, занимающихся менее года.

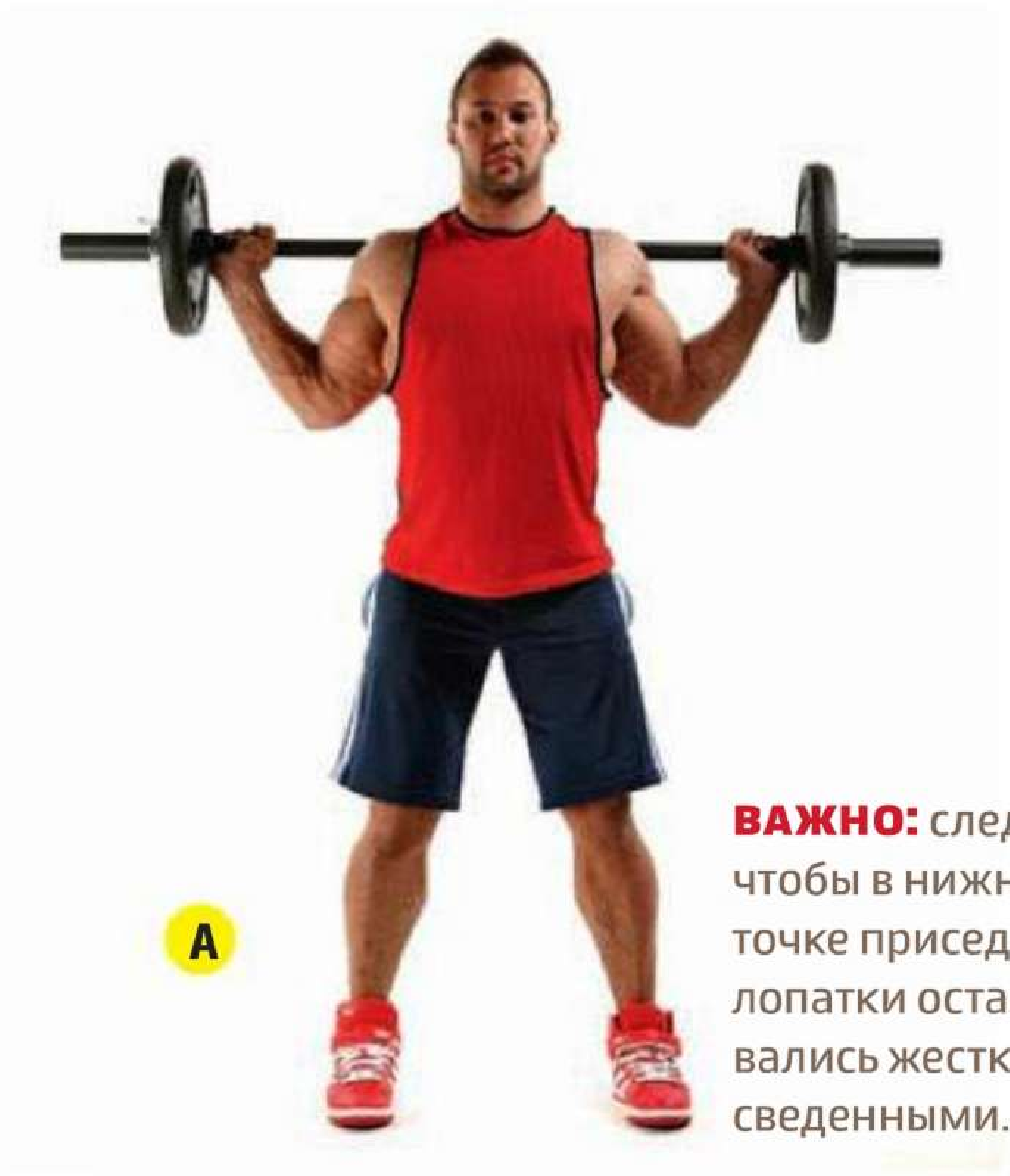
СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ

СОСТАВ ТРЕНИРОВКИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
ДЕНЬ 1:								
1a Присед с низкой штангой	7*7	6*6	5*5	4*4	3*5, 1*12	3*3, 1*12	3*2, 1*12	1пм
1b Обычный GHR	6*max	5*max	4*max	3*max	3*max	3*max	3*max	—
2 Жим штанги лежа	5*5	5*4	5*3	5*2	3*5, 1*12	3*3, 1*12	3*2, 1*12	1пм
3 Жим Тэйта на наклонной скамье	3*5	3*8	3*6	3*10	3*6	3*5	3*3	2*12
4a Тяга штанги в наклоне	3*15	3*10	3*12	3*6	3*15	3*8	3*10	2*12
4b Отведения с гантелями стоя	3*20	3*15	3*12	3*20	3*12	3*8	3*15	3*10
5 Молотки стоя	2*20	3*8	2*20	3*6	3*15	3*15	3*12	3*12
ДЕНЬ 2:								
1a Присед с высокой штангой	2*12	3*8	2*15	3*6	2*10	3*5	3*8	2*15
1b Румынская тяга со штангой на одной ноге	2*20	2*15	2*12	2*10	3*10	3*5	3*8	2*15
2 Жим штанги лежа	4*10	4*8	3*12	4*12	4*10	3*15	4*8	2*20
3 Французский жим с гантелями лежа	2*20	2*15	2*12	2*20	3*15	2*20	3*8	2*20
4a Подъем штанги на грудь от коленей	5*5	5*6	4*4	3*8	3*5	3*3	3*2	3*6
4b Отведения с гантелями стоя	2*12	3*6	3*10	3*8	3*15	3*10	3*12	3*8
ДЕНЬ 3:								
1 Становая тяга с пола	1*12	1*10	1*8	1*6	1*12	1*10	1*8	1пм
2 Наклоны со штангой на спине	3*12	3*10	3*8	3*6	3*15	3*12	3*8	—
3 Фронтальный присед со штангой	1*6	1*12	1*6	1*12	1*6	1*5	1*7	—
4a Жим штанги лежа узким хватом	3*12	3*8	3*6	3*4	3*8	3*6	3*12	3*5
4b Подтягивания средним хватом	4*max	4*10	4*8	4*6	3*max	4*8	4*6	4*5
5 "Пугало" с гантелями сидя	2*20	1*30	2*20	1*30	3*12	3*8	3*10	3*15

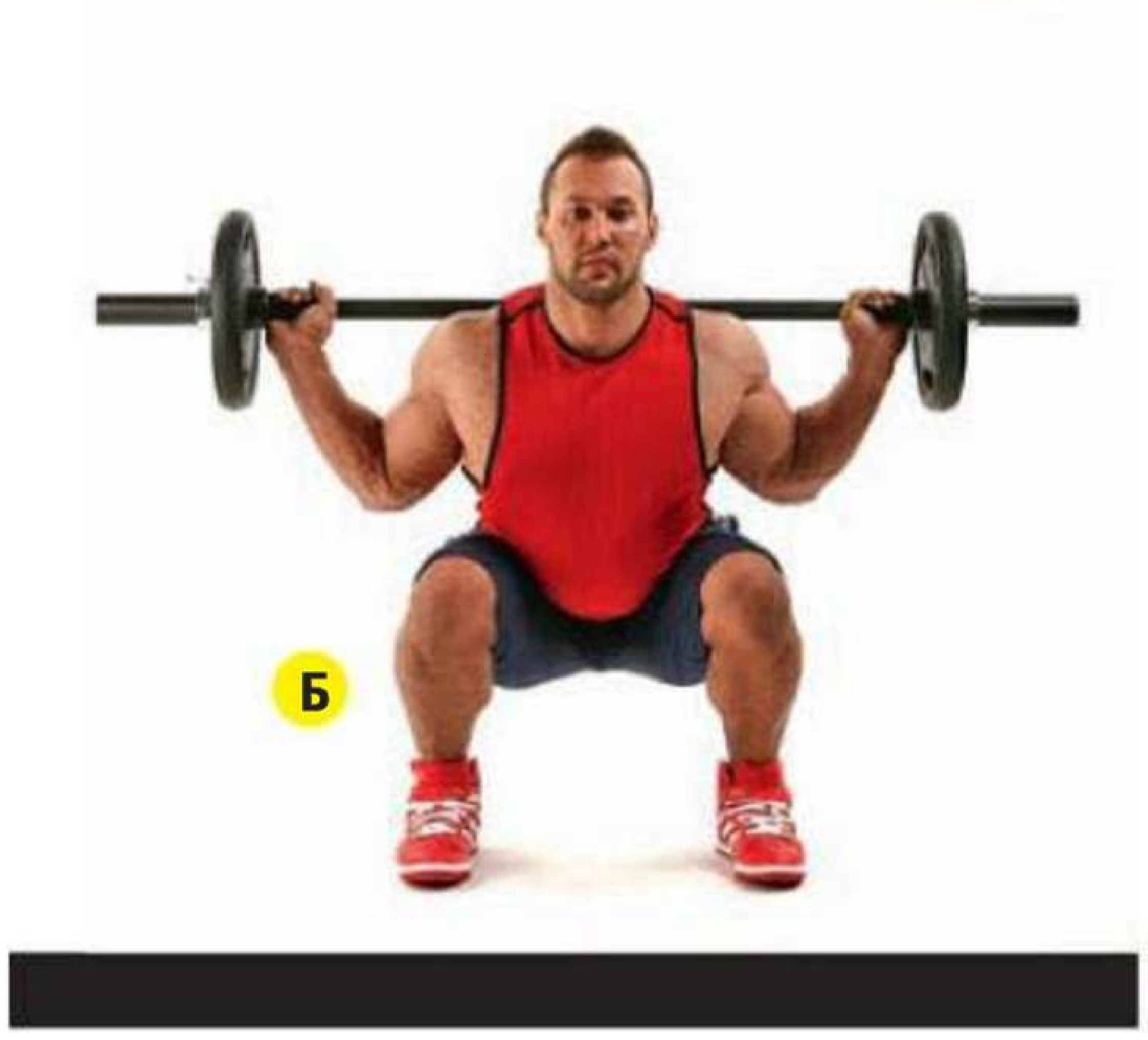
Присед с низкой штангой

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы, кор*

Поставь ноги чуть шире бедер, слегка развернув мыски в стороны. Сведи лопатки, подай грудь вперед и положи штангу на верхнюю часть задних дельт **(А)**. Отводя таз назад и одновременно выводя колени чуть вперед, присядь до тех пор, пока тазобедренные суставы не окажутся ниже коленных **(Б)**. Мощным движением вернись в положение А и повтори.



ВАЖНО: следи, чтобы в нижней точке приседа лопатки оставались жестко сведенными.



Комментарии к таблице:

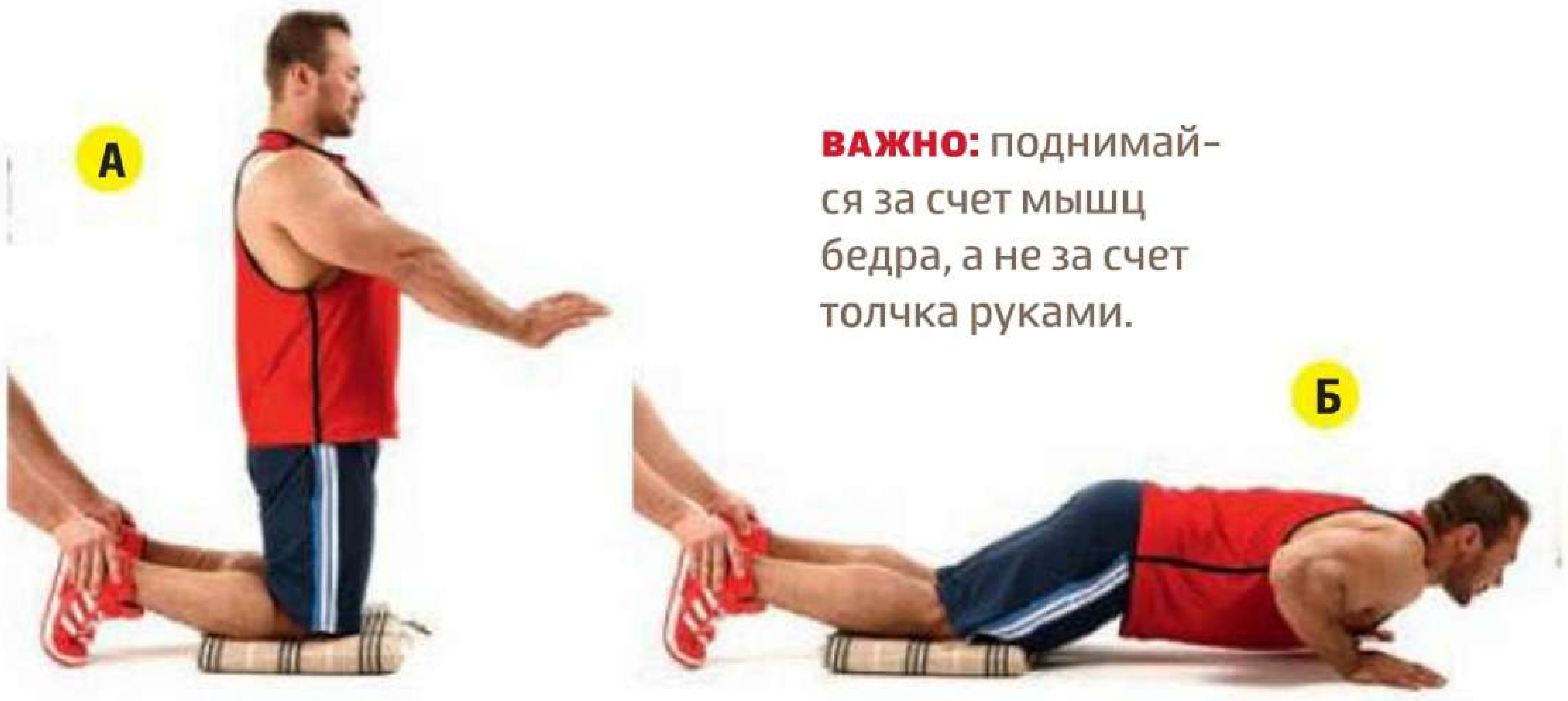
1. Отдых между всеми сетами всех упражнений — до полного восстановления.
2. X*Y означает X подходов по Y повторов.
3. Упражнения, обозначенные буквами a и b, выполняются с чередованием подходов. Сделав подход упражнения a, отдохни, выполни подход упражнения b, вновь отдохни и вернись к упражнению a. Чередуй упражнения, пока не выполнишь все подходы в обоих.
4. X*max означает X подходов с максимально возможным количеством повторов. Сколько выжмешь — все твои.
5. 3*X, 1*Y означает три подхода с одним весом, а затем еще один — с другим. Второй вес всегда меньше (насколько — решай сам), зато повторов — больше.
6. Во всех случаях (кроме описанного в предыдущем пункте) в рамках одной тренировки во всех подходах одного и того же упражнения используется один и тот же вес. Но! Подбирается этот вес под указанное количество повторов и может меняться от недели к неделе. Например, в первую неделю ты выполняешь 7*7 приседаний со штангой 80 кг. Но во вторую неделю тебе будет нужно сделать лишь 6*6 таких же приседаний, вот и накинь на штангу 5–10 кг.
7. 1ПМ (одноповторный максимум) — это попытка установления личного рекорда в данном упражнении. Задача — поднять максимальный вес один раз. Количество попыток неограниченно, но желательно сделать не более трех подходов с наибольшей отдачей.

Возникнут вопросы, не стесняйся задавать их в моем блоге: mhealth.ru/blog/Dimakrat/

Обычный GHR

Работают: *двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, икроножные*

Встань на колени, подложив под них полотенце или коврик. Попроси напарника прижать мыски твоих ног к полу. Руки держи перед собой, готовясь оттолкнуться от земли **(А)**. За счет усилия мышц задней поверхности бедра медленно опустись вперед, в самый последний момент затормозив руками об пол **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

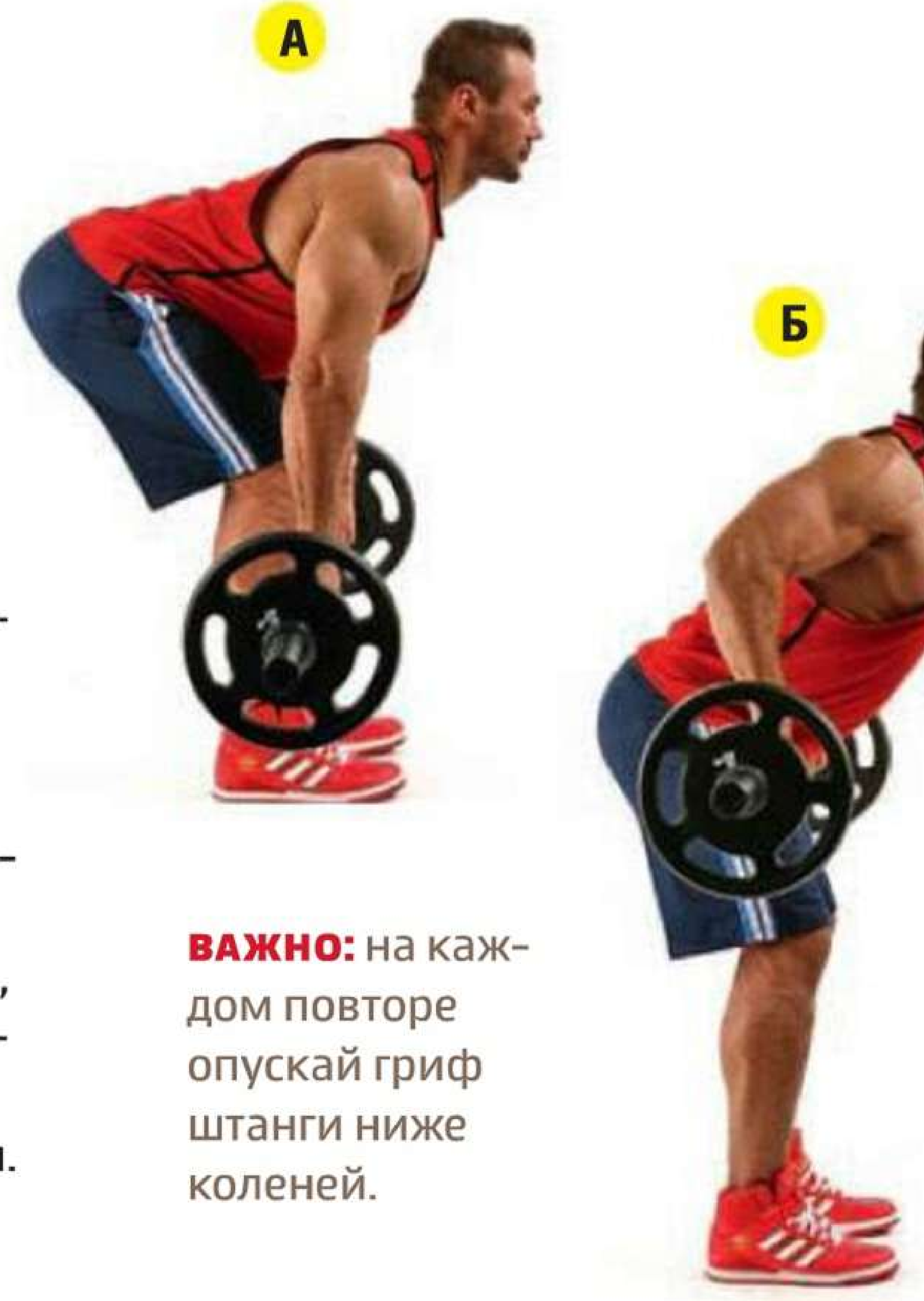


ВАЖНО: поднимайся за счет мышц бедра, а не за счет толчка руками.

Тяга штанги в наклоне

Работают: *мышцы плеча, широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных*

Возьми штангу хватом чуть шире бедер, немного согни ноги в коленях, прогни спину и наклонись вперед так, чтобы гриф опустился ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки и отводя плечи назад, подтяни гриф к низу живота **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

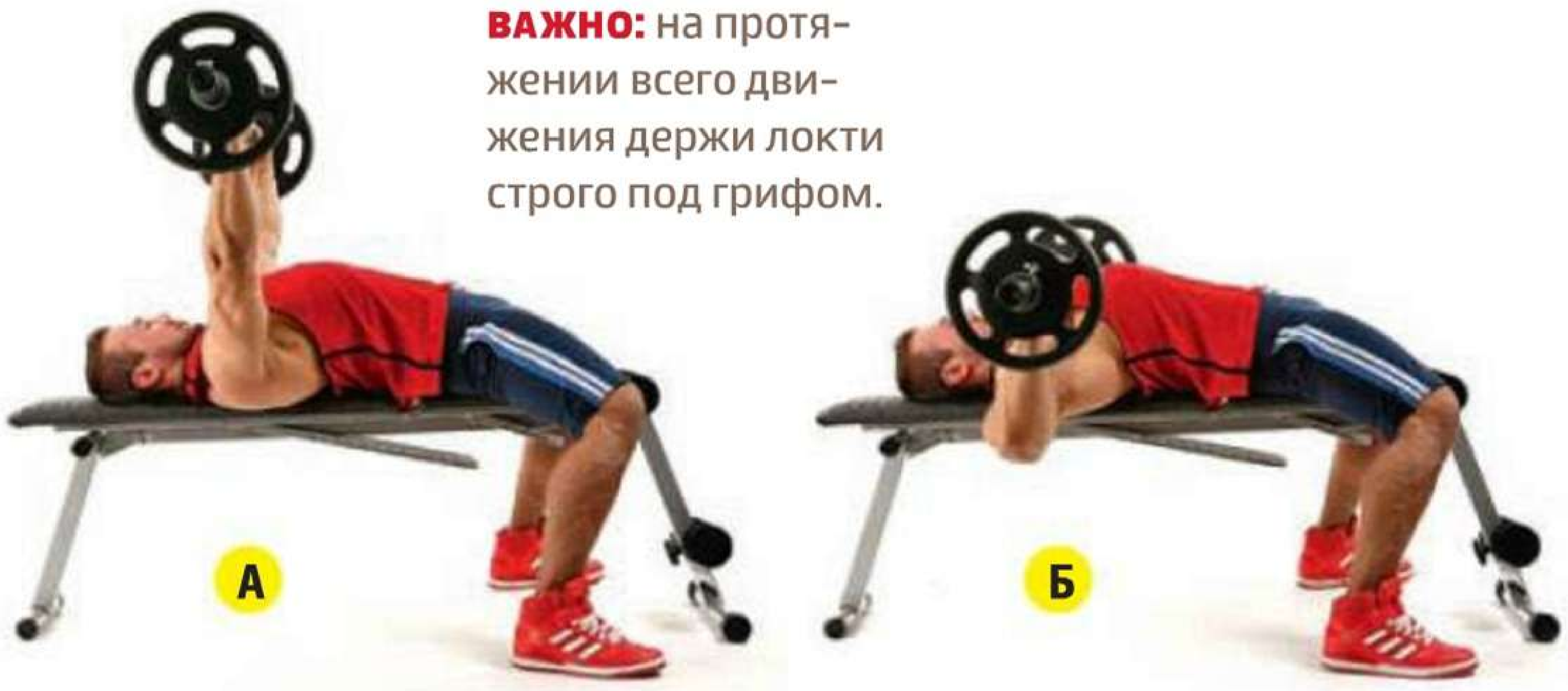


ВАЖНО: на каждом повторе опускай гриф штанги ниже коленей.

Жим штанги лежа

Работают: *грудные, трицепсы, широчайшие, дельтовидные*

Ляг на скамью, посильнее согни ноги в коленях, сведи лопатки и прогнись, подав грудь вперед. Возьмись за штангу хватом шире плеч и, сняв ее со стоек, помести над плечевыми суставами **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти штангу на грудь **(Б)**, после чего мощным движением верни ее на место.

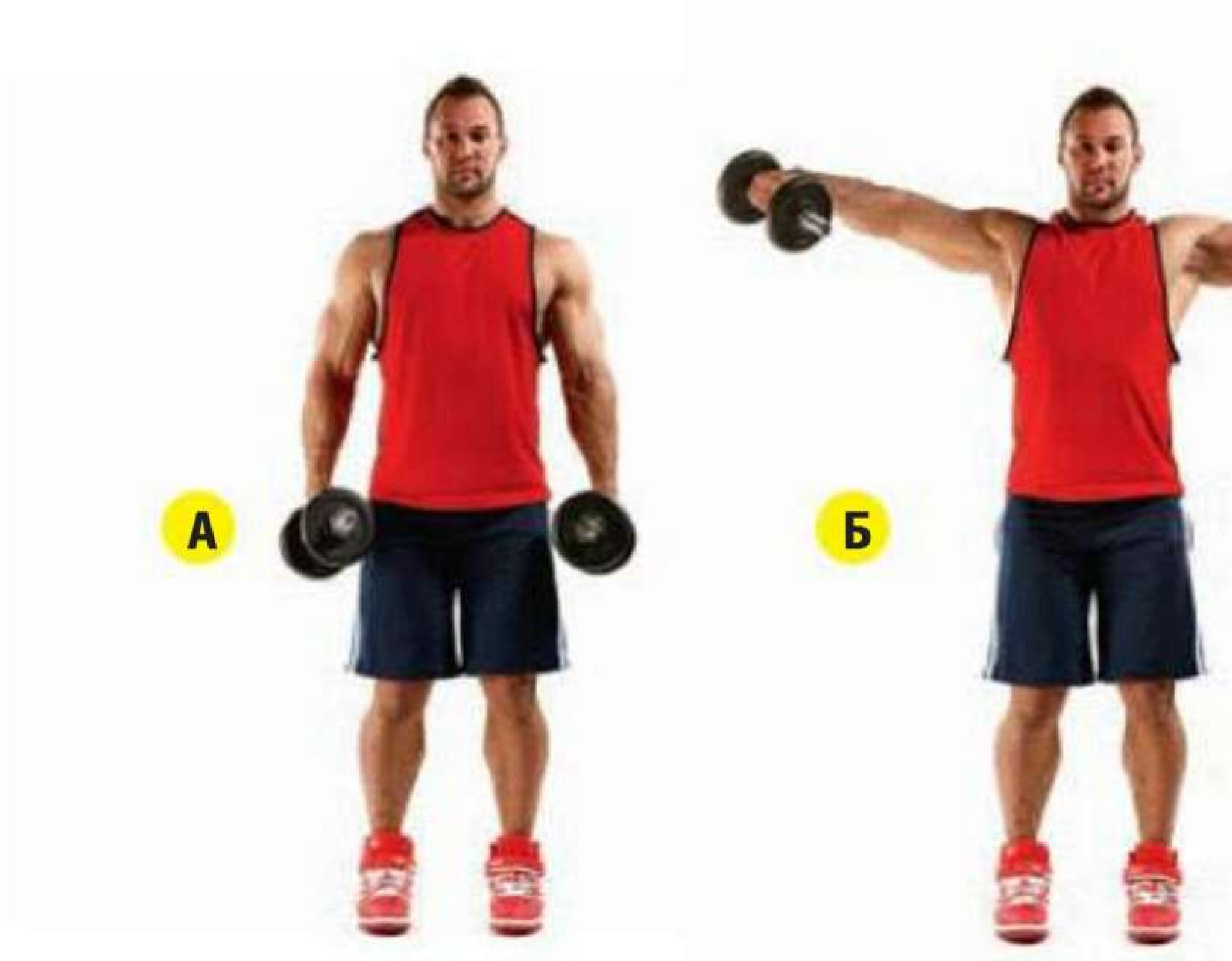


ВАЖНО: на протяжении всего движения держи локти строго под грифом.

Отведения с гантелями стоя

Работают: *дельтовидные, трапециевидная*

Встань прямо, ступни шире бедер, в руки возьми гантели **(А)**. Не помогая себе корпусом, подними гантели в стороны до уровня плеч или чуть выше **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.



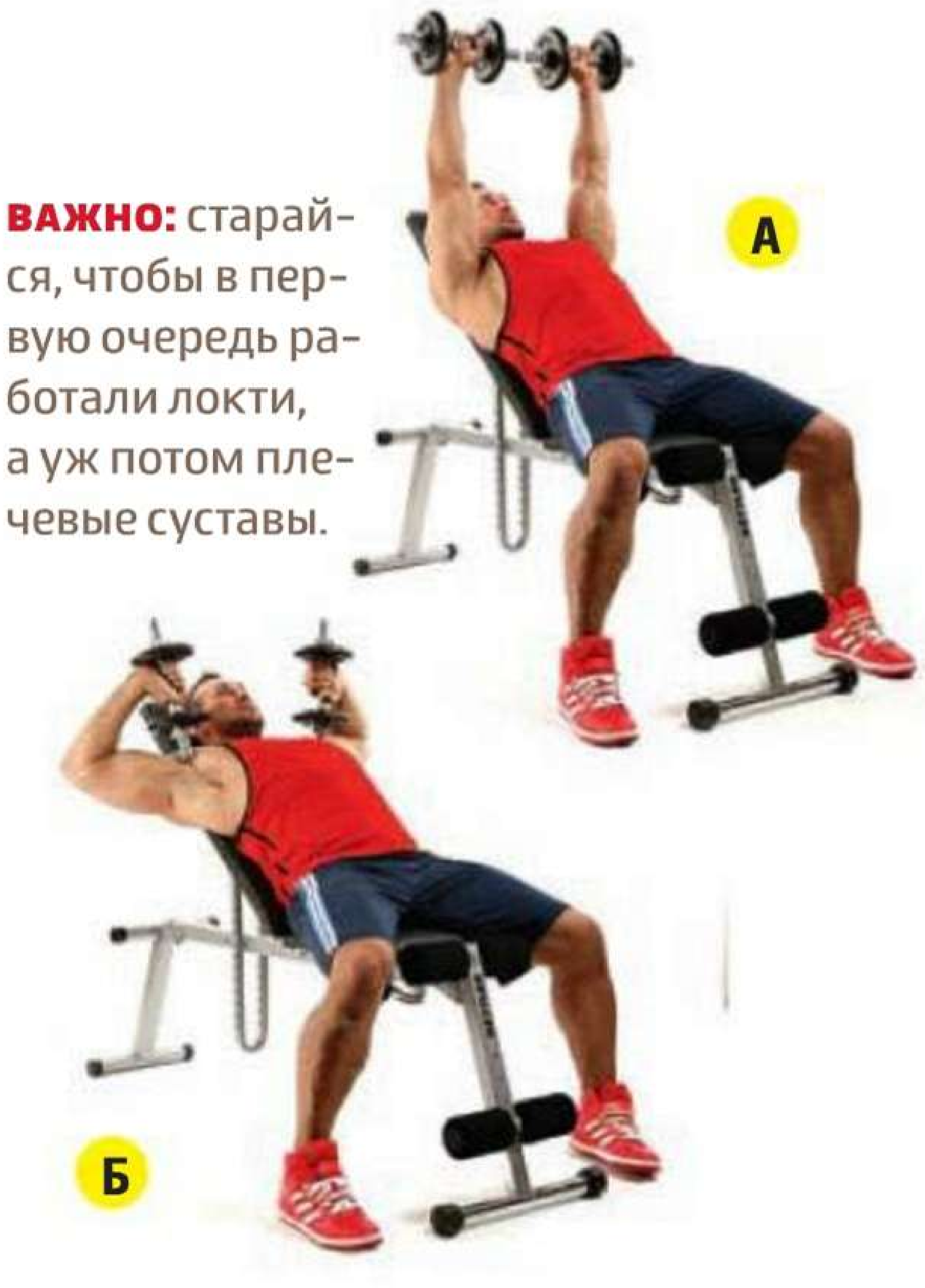
ВАЖНО: не пожимай плечами в верхней точке упражнения.

Жим Тэйта на наклонной скамье

Работают: *трицепсы, грудные мышцы*

Ляг на наклонную скамью (угол наклона 30–45°), согнув ноги в коленях и подняв гантели над собой **(А)**. Сильно разводя локти в стороны, опусти гантели торцами на плечевые суставы **(Б)**. Одновременно разгибая руки в локтях и напрягая грудные мышцы, верни гантели в положение А и повтори.

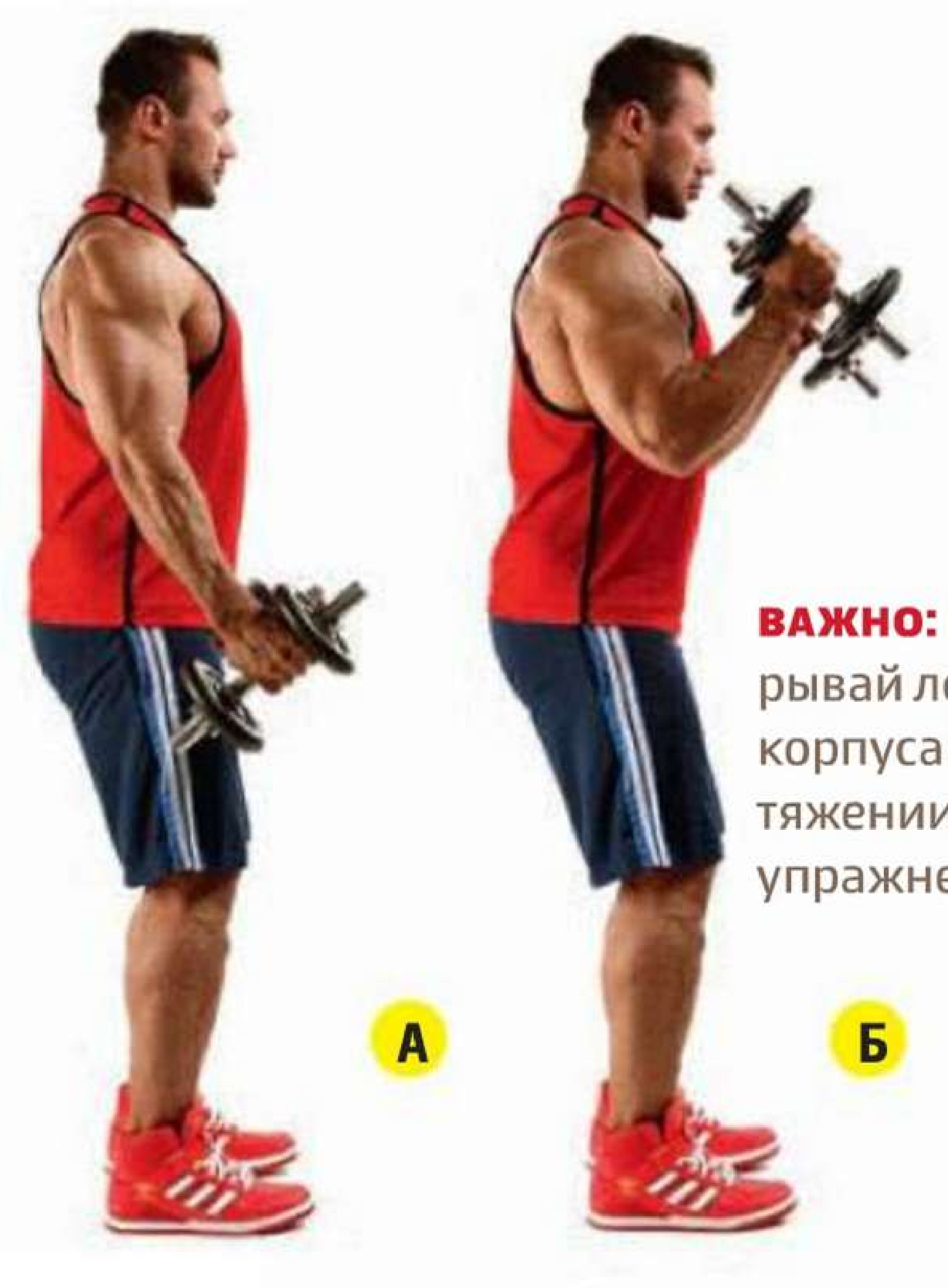
ВАЖНО: старайся, чтобы в первую очередь работали локти, а уж потом плечевые суставы.



Молотки стоя

Работают: *мышцы предплечья, бицепс, плечелучевая*

Встань прямо, ноги чуть согнуты, ступни на ширине бедер, в руках — гантели, ладони развернуты друг на друга **(А)**. Не помогая себе корпусом, подними гантели к плечам **(Б)**, плавно вернись в положение А и повтори.

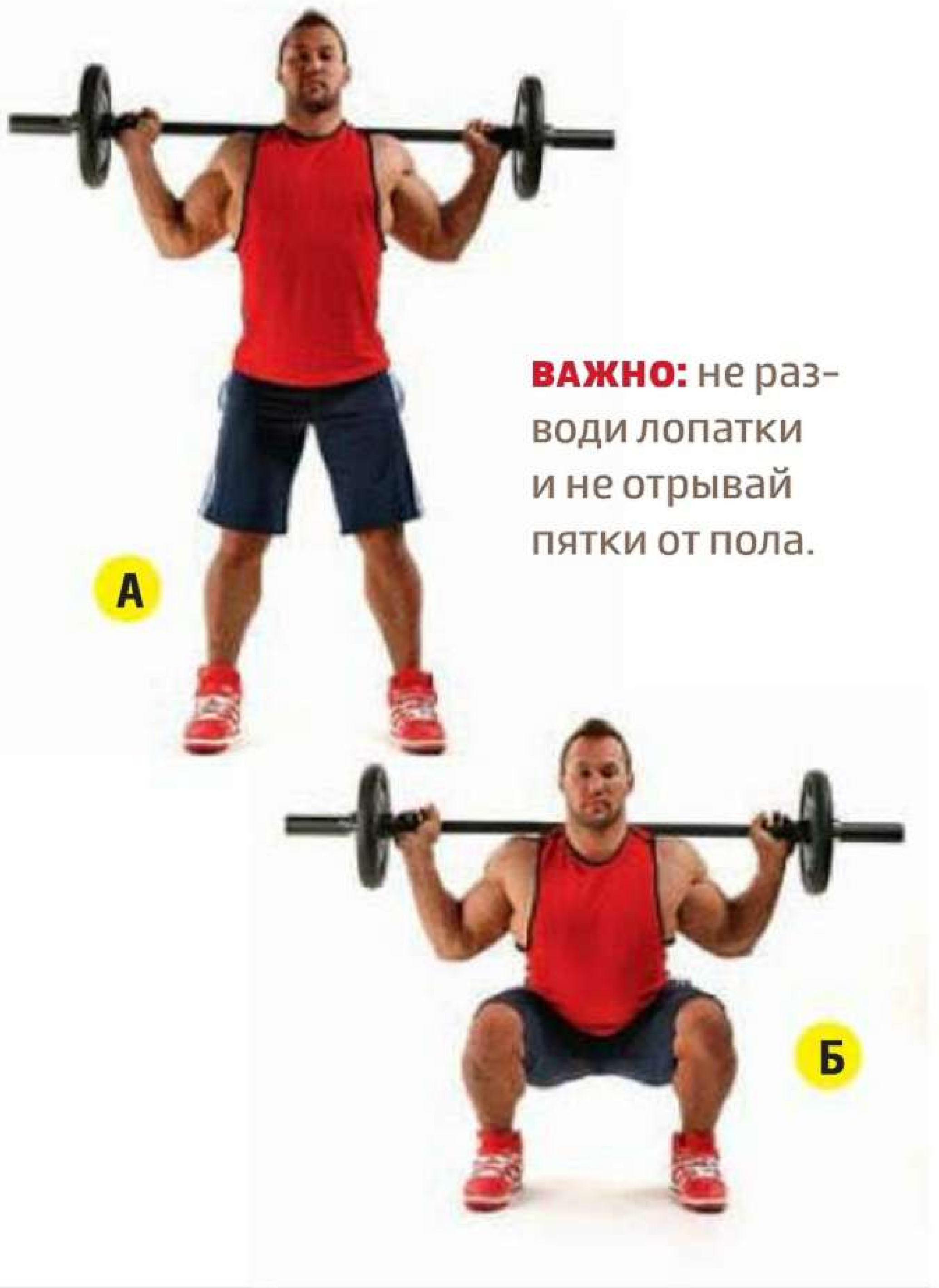


ВАЖНО: не отрывай локти от корпуса на протяжении всего упражнения.

Присед с высокой штангой

Работают: *мышцы задней поверхности бедра, кор, квадрицепсы, ягодицы,*

Положи штангу на спину чуть ниже седьмого шейного позвонка (он сильнее всех выпирает, если наклонить голову вперед). Сведи лопатки, подай грудь вперед, ступни поставь на ширину бедер или несколько шире, чуть согни ноги в коленях **(А)**. Сохраняя корпус предельно прямым, опустись в глубокий присед **(Б)** и сразу же вернись в положение А. Повтори.

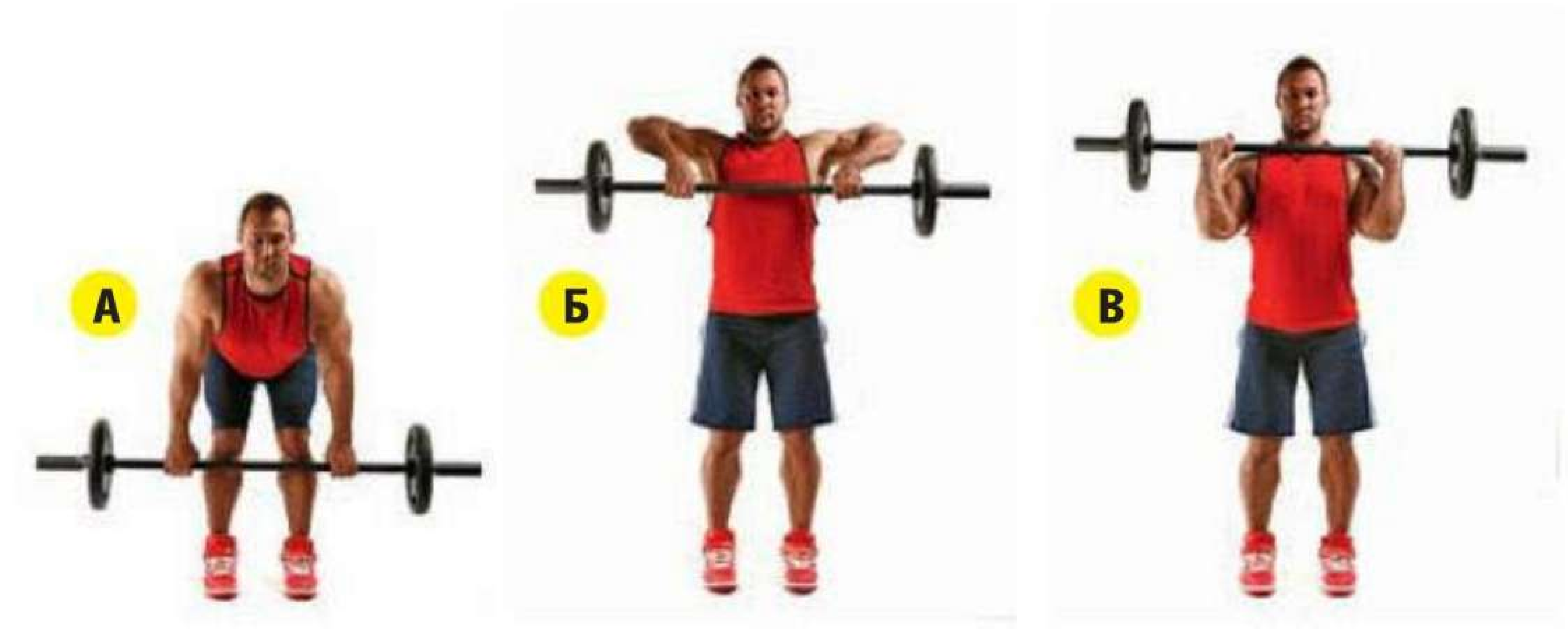


ВАЖНО: не разводи лопатки и не отрывай пятки от пола.

Подъем штанги на грудь от коленей

Работают: *трапециевидные, разгибатели позвоночника, супинаторы плеча*

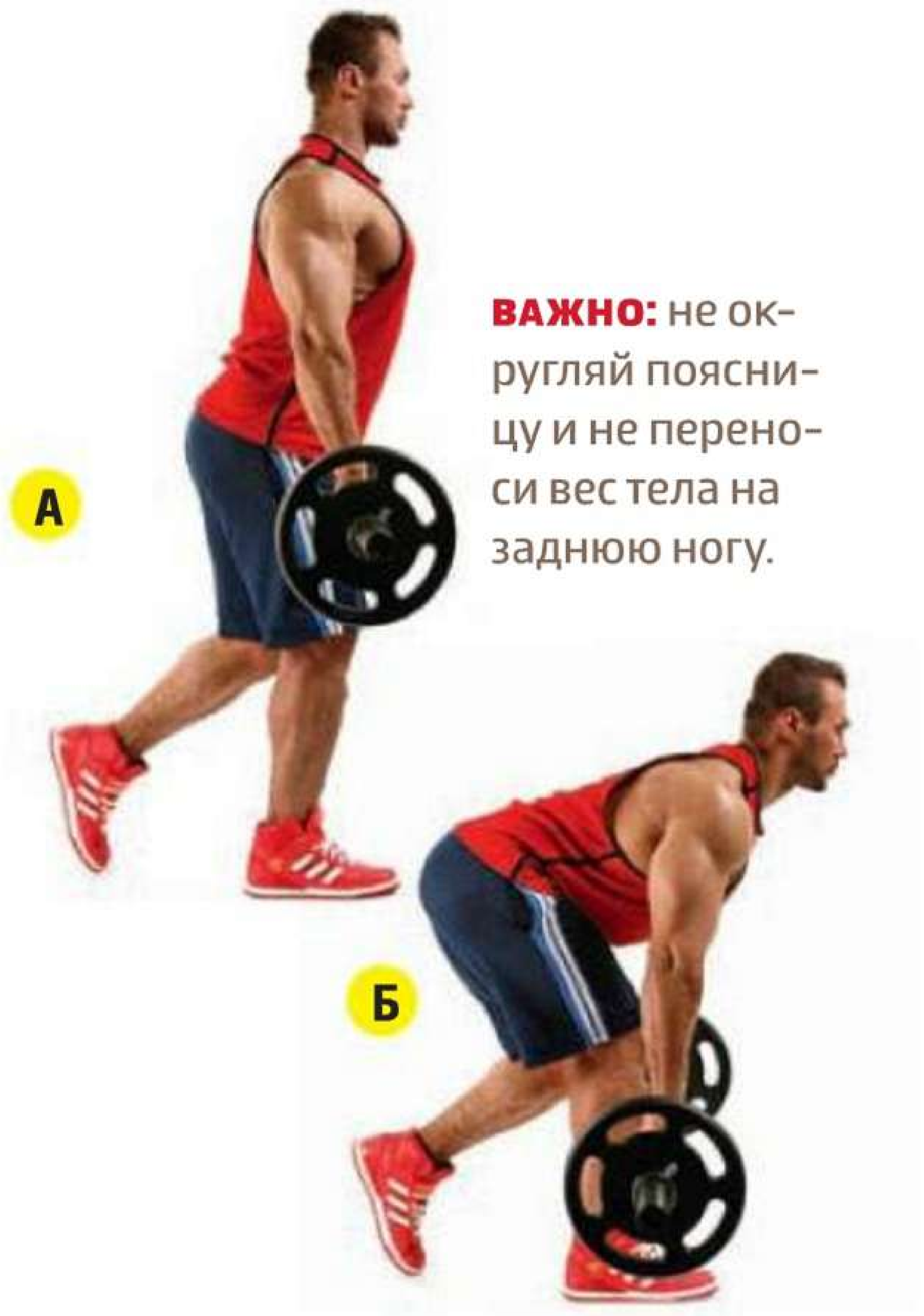
Встань прямо, чуть согни ноги в коленях, выпрями спину и возьмись за штангу хватом чуть шире плеч. Не округляя спины, наклонись и опусти штангу до уровня коленей **(А)**. Сразу же мощно распрямись и, чуть поднявшись на носках, пожми плечами **(Б)**. Штанга вылетит вверх. Как только гриф достигнет середины груди, подсядь под него и, вывернув локти вперед, поймай штангу на передние дельты **(В)**. Аккуратно опусти штангу на прямые руки и повтори.



Румынская тяга со штангой на одной ноге

Работают: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, мышцы голени, кор*

Возьми в руки штангу, одну ногу поставь вперед на всю стопу, другую отведи назад и поставь на мысок. Выпрями спину и руки **(А)**. Отводя таз назад, наклонись вперед так, чтобы гриф штанги опустился до середины голени **(Б)**. Вернись в положение А и повтори. Сделав нужное количество повторов, смени ногу и повтори все сначала.

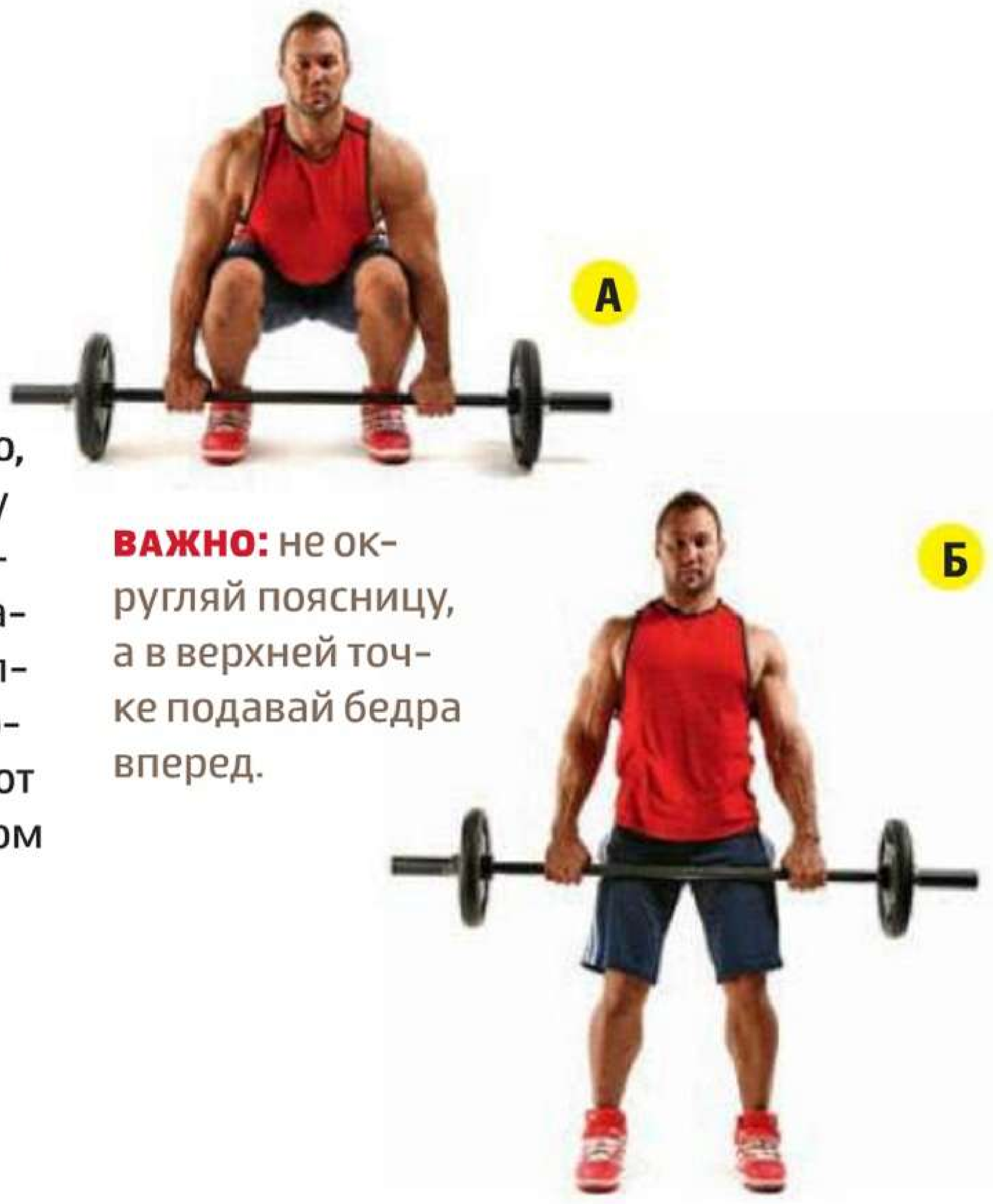


ВАЖНО: не округляй поясницу и не переноси вес тела на заднюю ногу.

Становая тяга с пола

Работают: *полностью ноги, трапециевидные, разгибатели позвоночника*

Подойди к штанге вплотную, поставив ступни на ширину плеч. С прямой спиной присядь и возьмись за гриф хватом чуть шире бедер **(А)**. Толкаясь ногами, выпрями корпус и ноги, оторвав штангу от пола **(Б)**. Действуя в обратном порядке, опусти снаряд на землю и повтори.



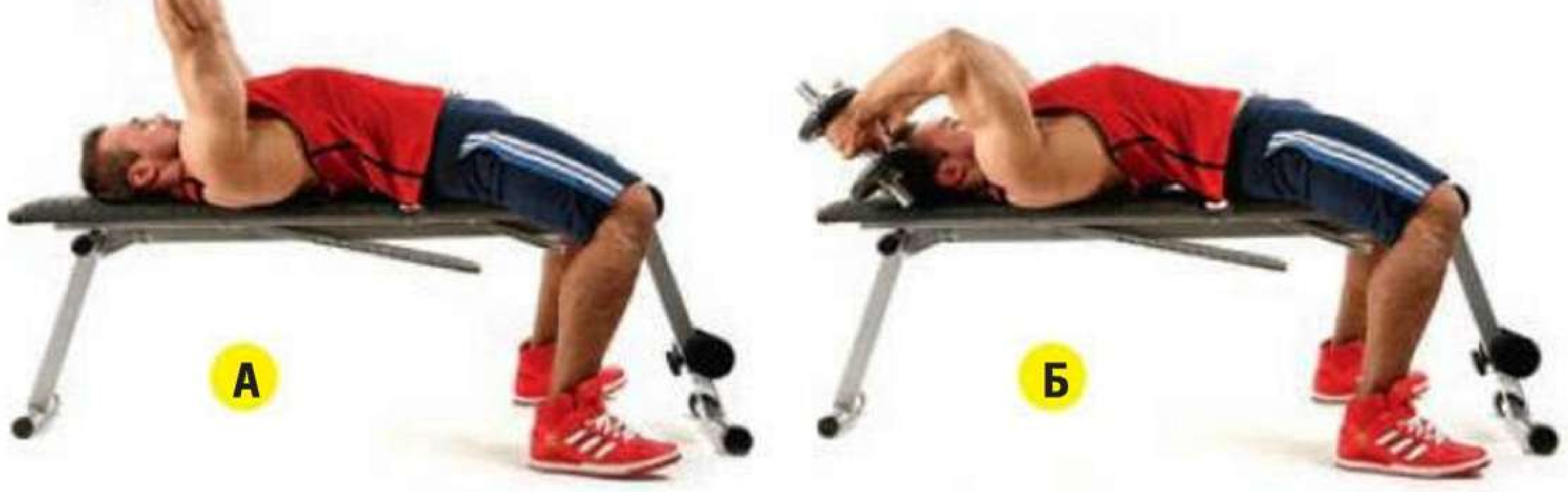
ВАЖНО: не округляй поясницу, а в верхней точке подавай бедра вперед.

Французский жим с гантелями лежа

Работают: *трицепсы, локтевая мышца*

Ляг на горизонтальную скамью, согнув ноги в коленях и подняв гантели над собой. Руки держи прямыми, грифы гантелей разверни параллельно **(А)**. Не разводя локтей, опусти гантели вниз по сторонам от головы **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

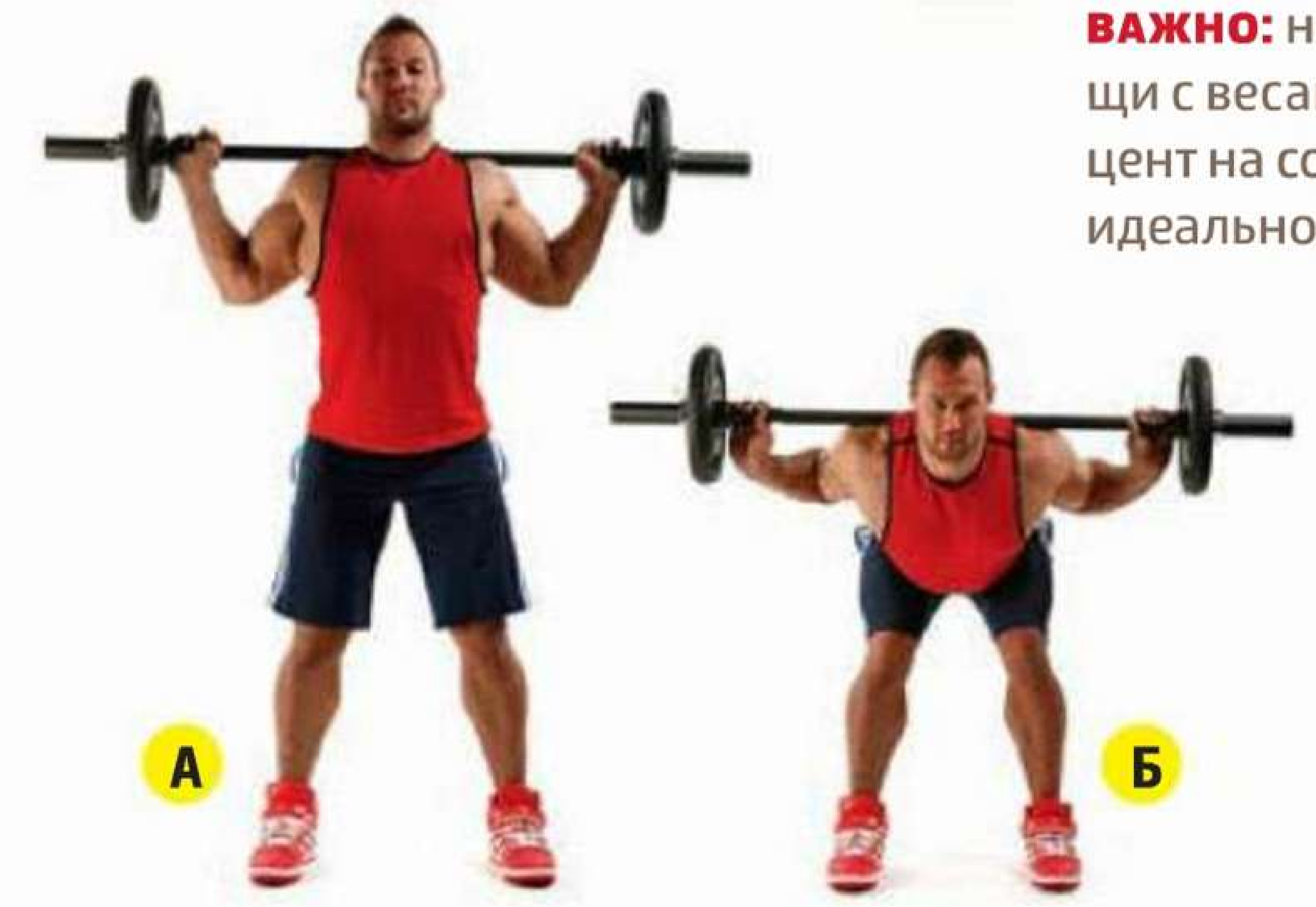
ВАЖНО: старайся не допускать движения локтей ни в стороны, ни к животу.



Наклоны со штангой на спине

Работают: *разгибатели бедра, разгибатели позвоночника, кор*

Положи штангу на спину ниже седьмого шейного позвонка, сведи лопатки, ступни поставь на ширину плеч и немного согни ноги в коленях **(А)**. Отводя таз назад, наклонись, стараясь опустить корпус почти горизонтально **(Б)**. Без остановок вернись в положение А и повтори.

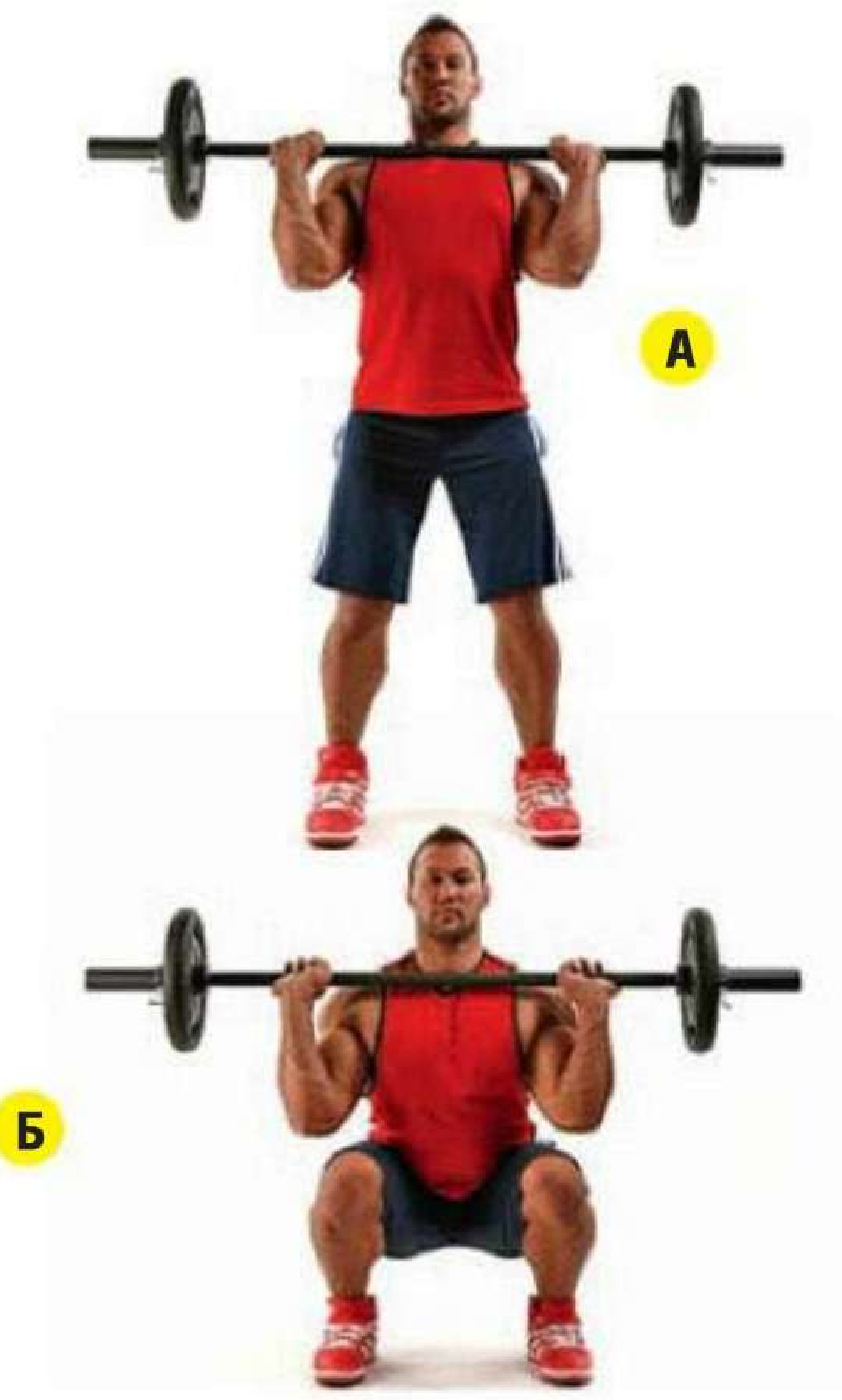


ВАЖНО: не переборщи с весами, делай акцент на соблюдении идеальной техники.

Фронтальный присед со штангой

Работают: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, кор полностью*

Положи штангу на передние дельты. Ступни поставь на ширину плеч, мыски немного разверни в стороны, напряги мышцы живота и спины **(А)**. Отводя таз назад и дополнительно разводя колени в стороны, опустись в глубокий присед **(Б)**. Мощно вернись в положение А и повтори.



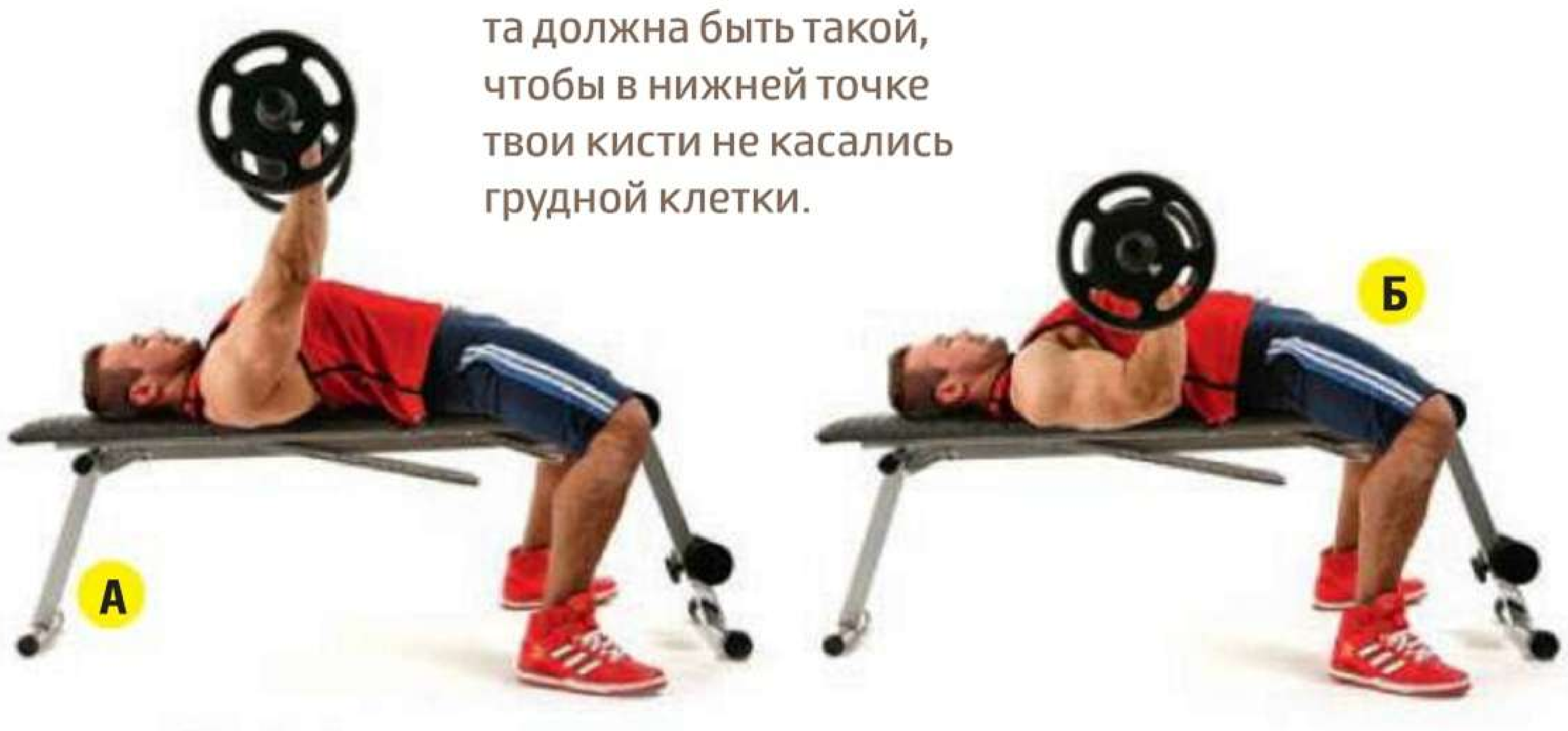
ВАЖНО: не отрывай пятки от пола.

Жим штанги лежа узким хватом

Работают: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Ляг на скамью, согнув ноги в коленях, сведя лопатки и прогнувшись в грудном отделе позвоночника. Возьмись за гриф хватом, равным ширине плеч **(А)**. Чуть разводя локти в стороны, опусти гриф на нижнюю часть грудных **(Б)**. Мощно выжми штангу вверх, вернувшись в положение А, и повтори.

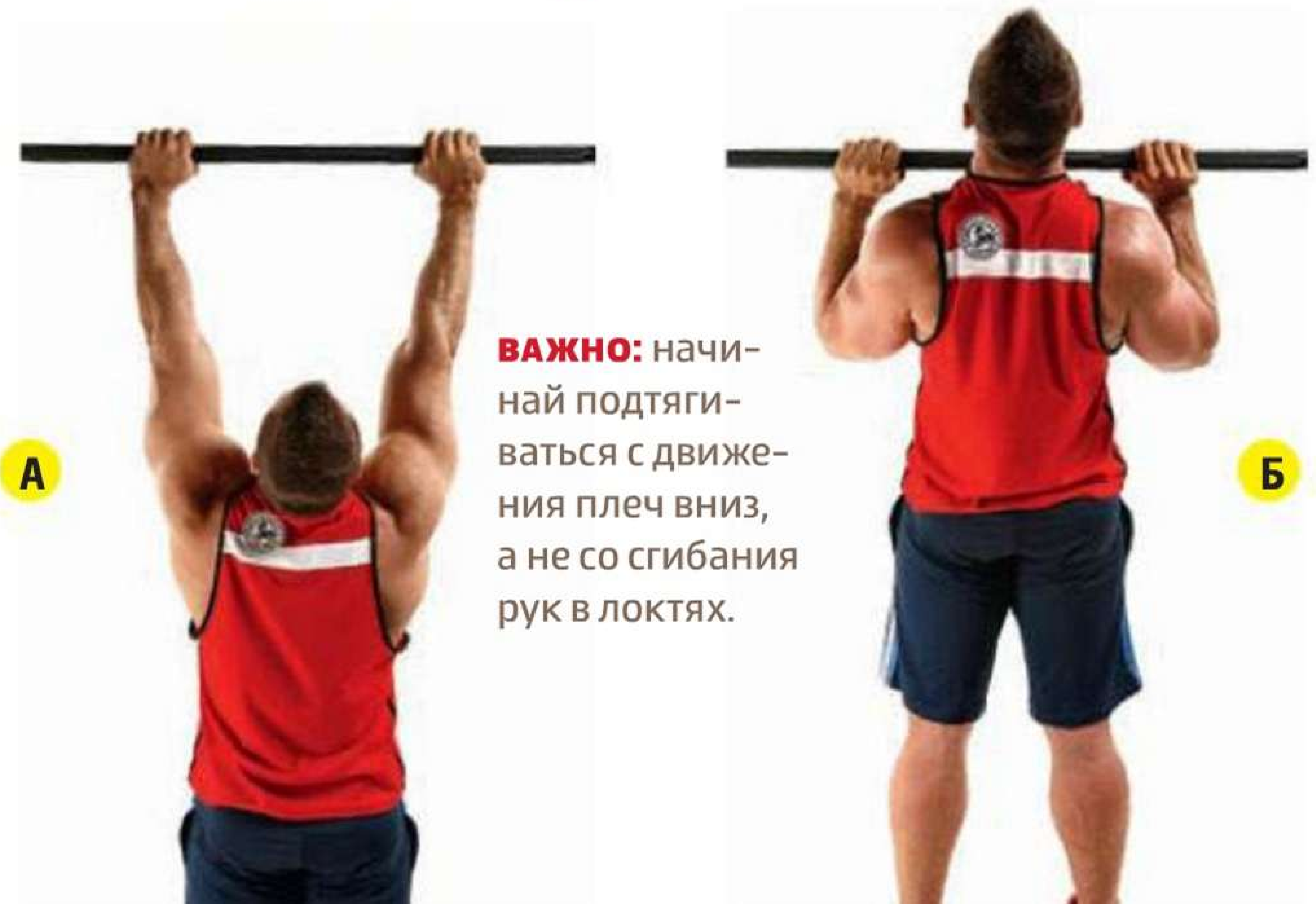
ВАЖНО: ширина хвата должна быть такой, чтобы в нижней точке твои кисти не касались грудной клетки.



Подтягивания средним хватом

Работают: *широчайшие, бицепсы, длинная головка трицепсов, мышцы предплечья*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом, равным ширине плеч. Прогнись в грудном отделе позвоночника, скрести лодыжки и подними голову вверх **(А)**. Согнув руки и сводя лопатки, подтянись, стараясь поднять подбородок выше перекладины **(Б)**. Вернись в положение А и повтори.

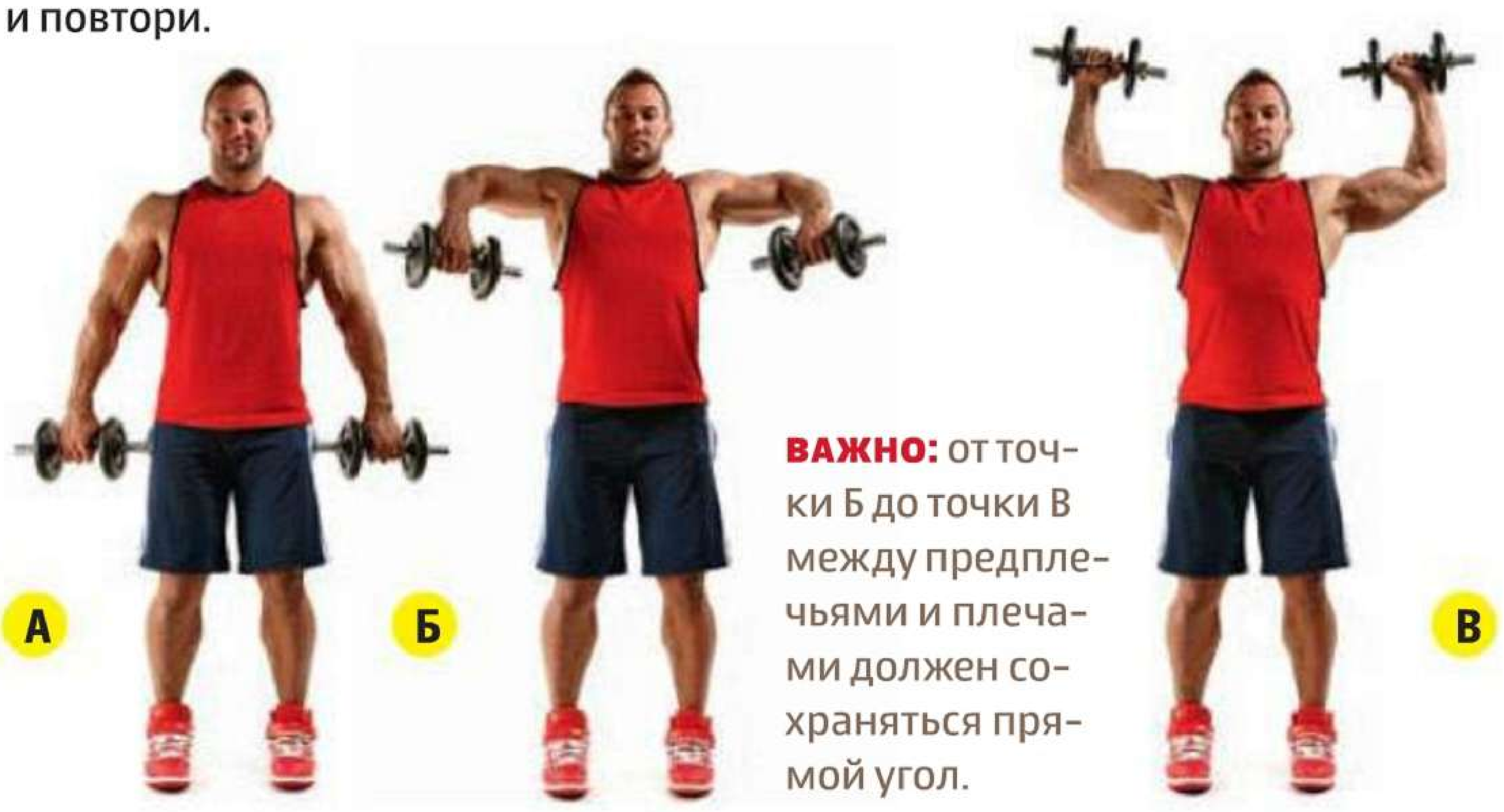


ВАЖНО: начинай подтягиваться с движения плеч вниз, а не со сгибания рук в локтях.

"Пугало" с гантелями стоя

Работают: *супинаторы плеча, трапециевидная*

Встань, взяв в руки гантели. Выпрями спину, ступни поставь на ширину бедер и разверни кисти ладонями назад **(А)**. Потяни локти вверх, подняв гантели до уровня груди **(Б)**. Не опуская плечи, подними предплечья вверх, будто собираешься сдаться **(В)**. Не сдаваясь, вернись в положение А и повтори.



ВАЖНО: от точки Б до точки В между предплечьями и плечами должен сохраняться прямой угол.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Если к пятой неделе тренировок тебе захочется слегка разнообразить программу, смело выбирай альтернативные уже описанным упражнениям по этой таблице (приседания со штангой, становую тягу и жимы лежа придется сохранить).

ИСХОДНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОГРАММЫ	АЛЬТЕРНАТИВА ДЛЯ 5–8-Й НЕДЕЛИ
Обычный GHR	ВСгибания голени на тренажере
Жим Тэйта на наклонной скамье	Жим книзу на блоке
Тяга штанги в наклоне	Тяга двух гантелей в наклоне
Отведения с гантелями стоя	Отведения одной рукой стоя
Молотки	Подъем EZ-штанги на бицепс
Румынская тяга со штангой на одной ноге	Румынская тяга с гантелями
Французский жим с гантелями лежа	Отжимания от пола узкой постановкой рук
Подъем штанги на грудь от коленей	Рывки штанги от коленей
Подтягивания средним хватом	Подтягивания широким хватом
"Пугало" с гантелями сидя	Разводки с гантелями в наклоне
Наклоны со штангой на спине	Тяга на прямых ногах рывковым хватом
Фронтальный присед со штангой	Присед Зерхера ■

ШКОЛА МИКС-ФАЙТА МН

УРОК №7

Уроки 1-6 ищи в предыдущих номерах МН или на сайте MHealth.ru

ДАЙТЕ МНЕ РЫЧАГ

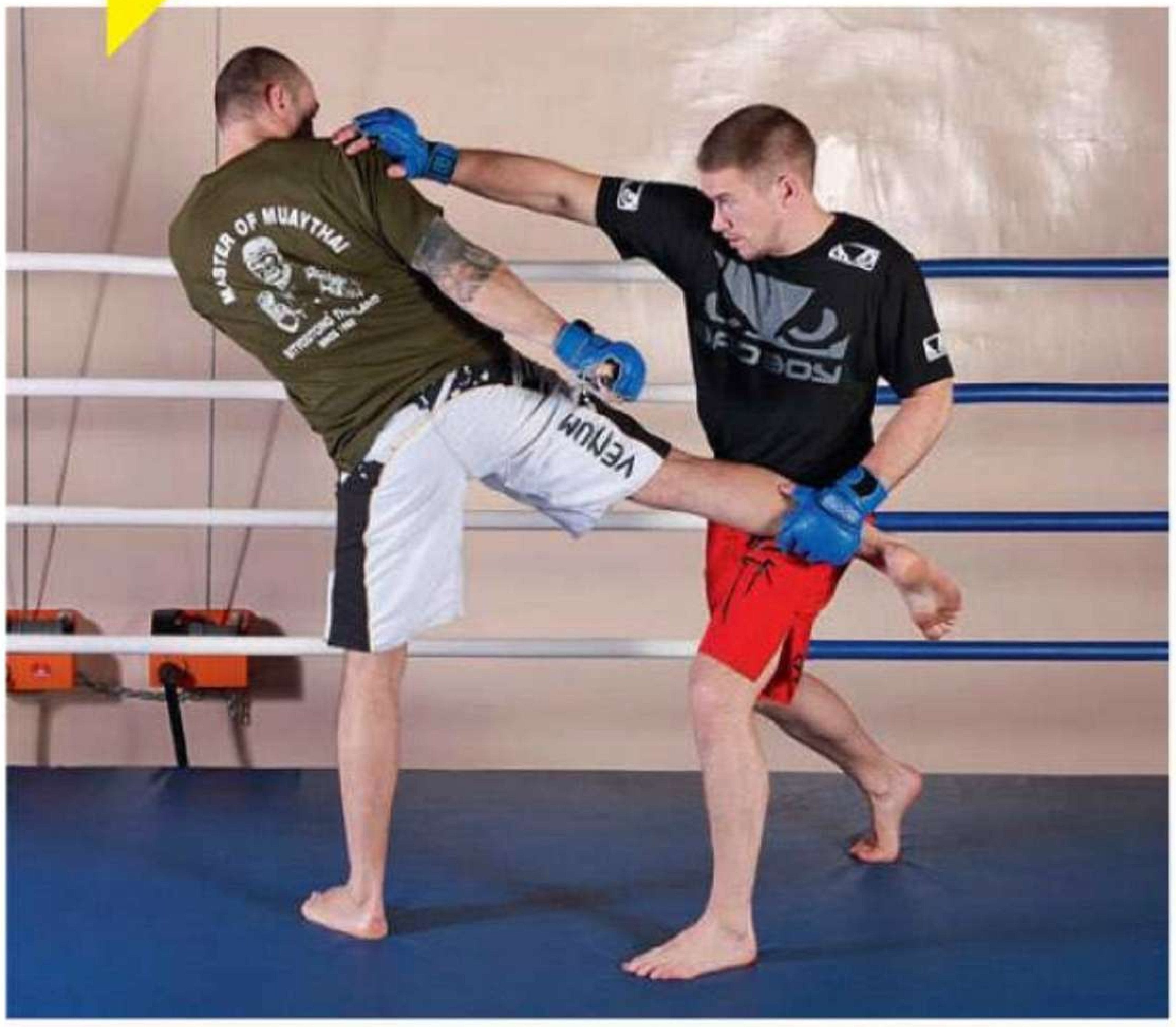
На этом уроке мы разберем сразу два приема — болевое воздействие на ахиллово сухожилие и способ ухода от этого самого воздействия. Как знать, вдруг твой будущий противник сейчас тоже читает МН. Пусть ваши шансы будут равны.

* Президент клуба смешанных единоборств “Стрела-Москва”, обладатель черного пояса пятого дана по карате.

ЧАСТЬ 1
БОЛЕВОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА АХИЛЛ

Есть десятки способов захватить ногу противника и провести на ней данный прием. Сейчас мы подробно разберем лишь один из них. Исходная ситуация: противник наносит тебе лоу-кик правой ногой. Твоя же задача — осознанно отдать ему свою левую ногу, подставив ее под удар, как мы учили тебя на прошлом уроке.

1 Когда нога противника придет к тебе на бедро, зафиксируй ее левой рукой, а правой — хорошенько оттолкни нападающего. Сейчас тебе нужно перевести соперника в положение “гард”. Проще говоря, уронить на спину.



2 После того как противник окажется на земле, зафиксируй пойманную ногу под ахилловым сухожилием и, по желанию нанеся предварительно пару ударов (фото А; можно и без них), попытайся как бы поднять соперника, используя его ступню как рычаг, а собственную руку как точку опоры. Нечто подобное мы уже проходили, изучая прием “гильотина”: представь, что под мышкой ты держишь за край длинное тяжелое бревно и хочешь приподнять второй его конец.
Прием завершен, противник плачет от боли и сдается.

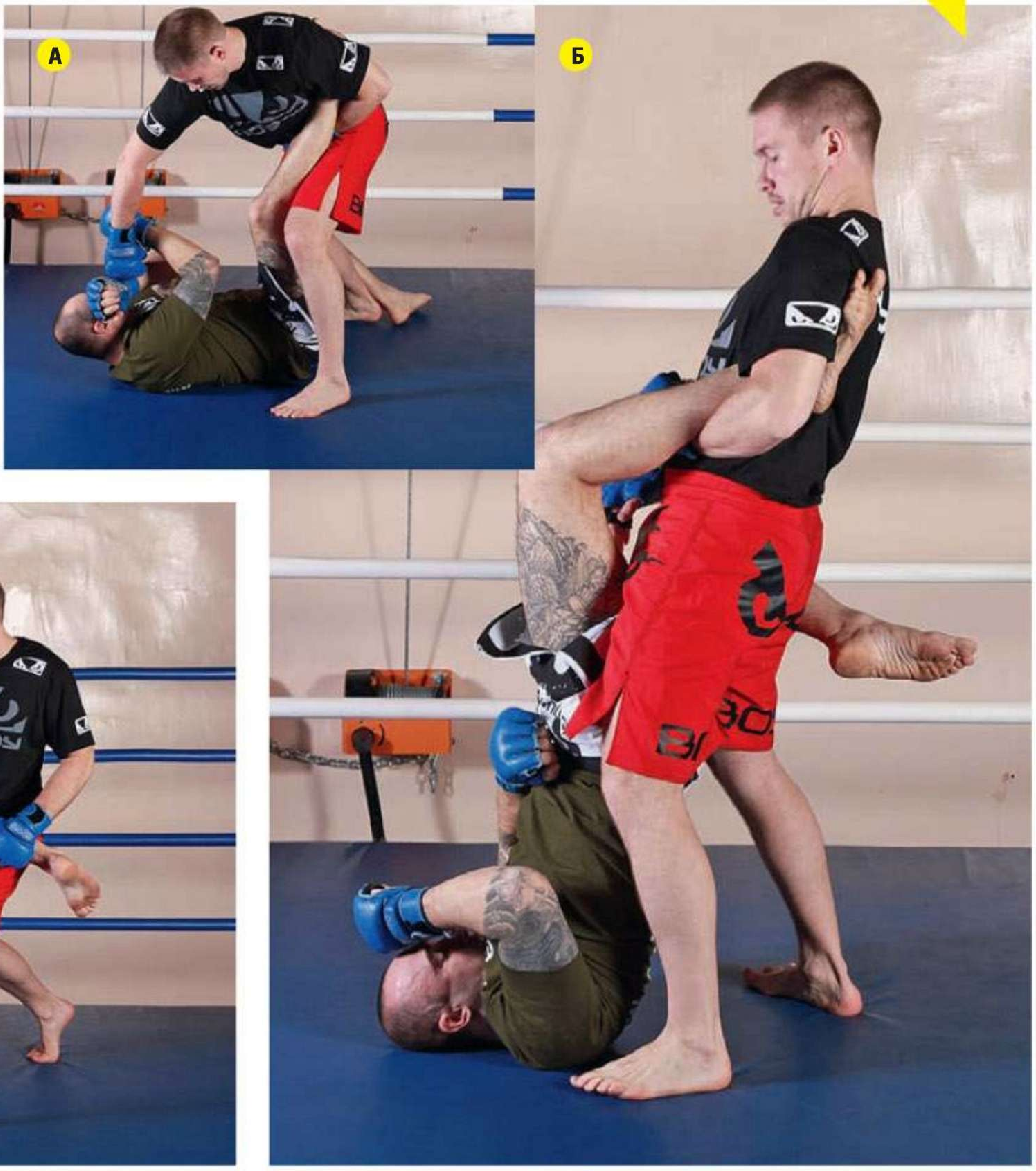


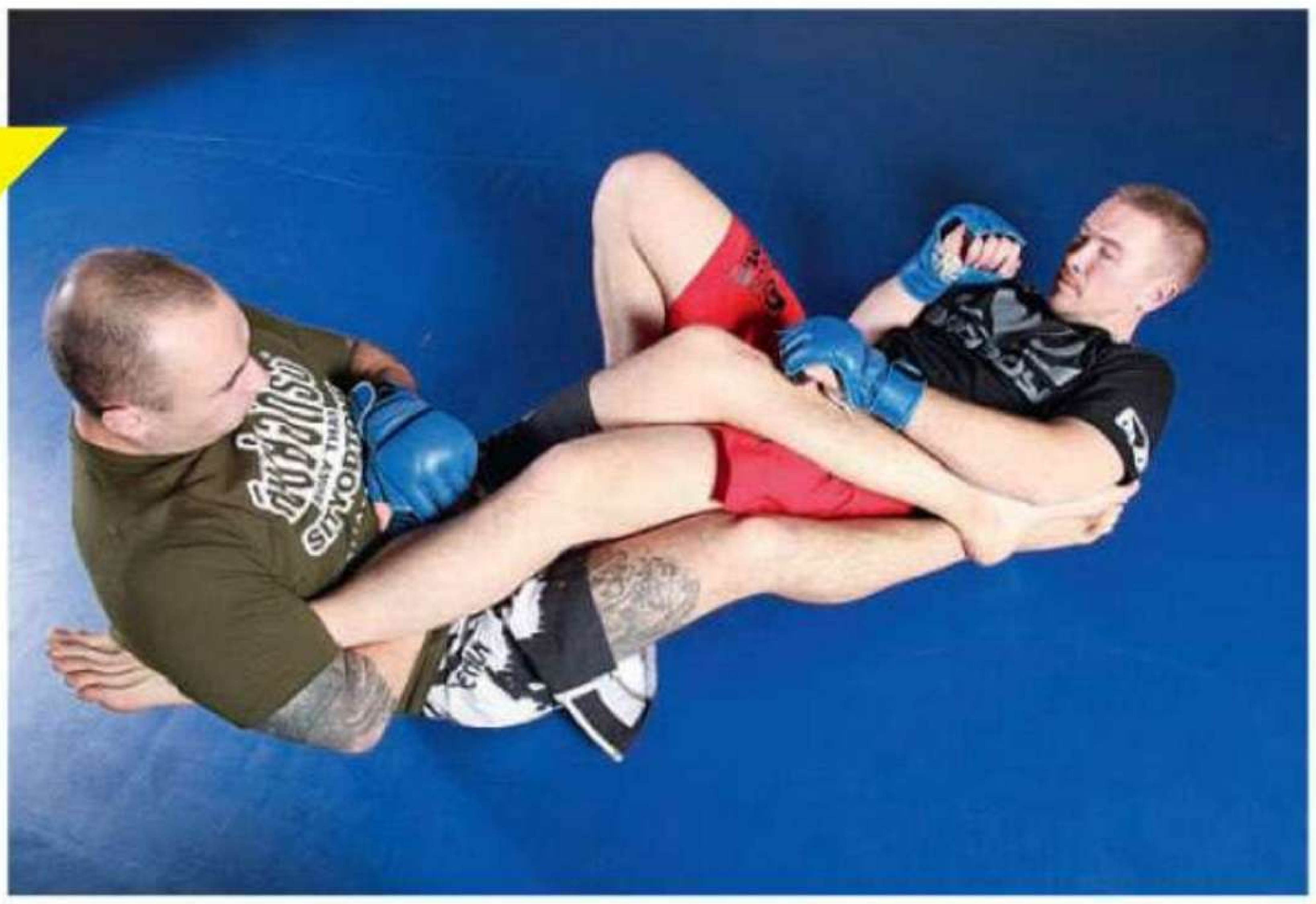
ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

ЧАСТЬ 2

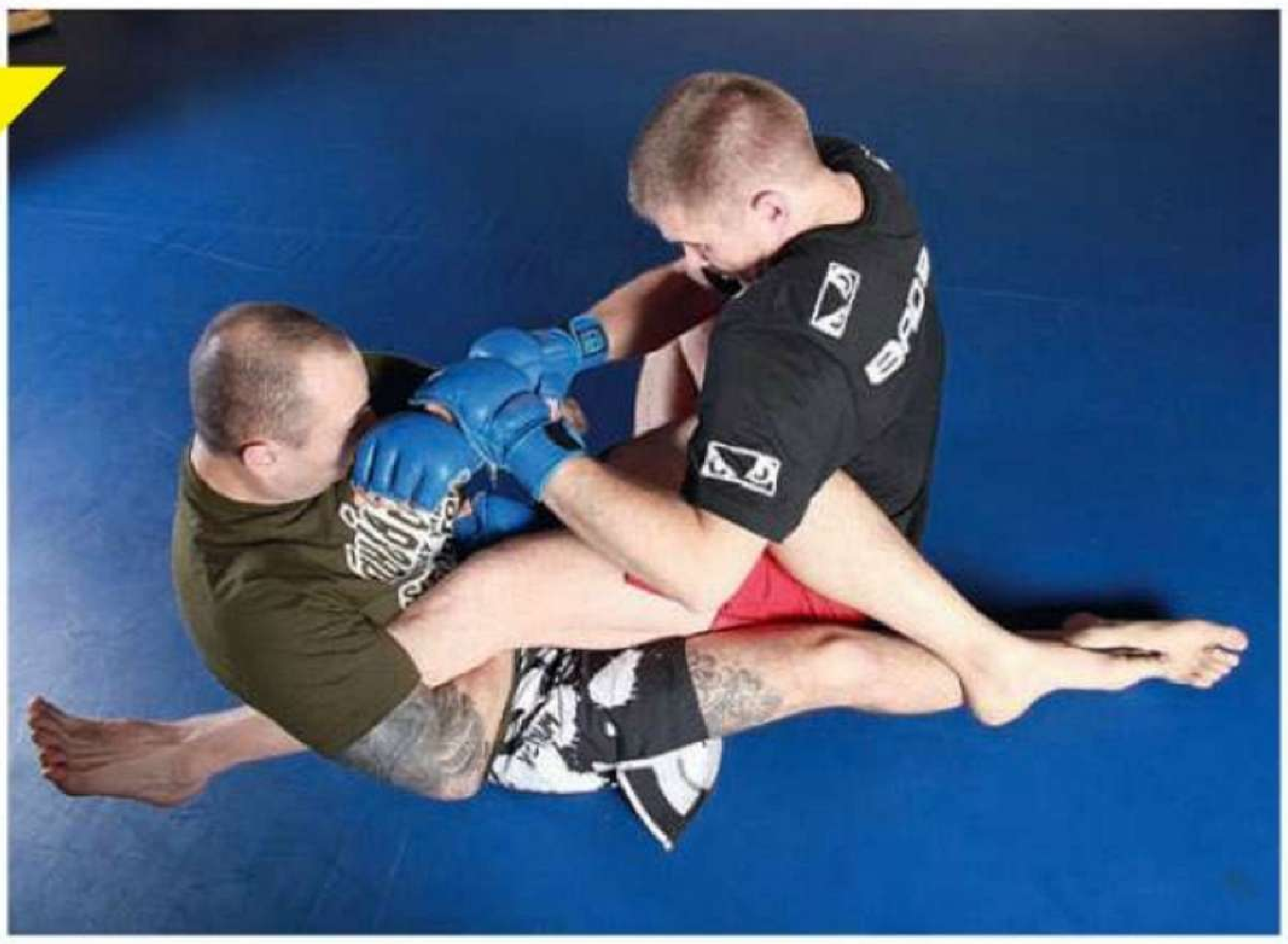
УХОД ОТ БОЛЕВОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА АХИЛЛ

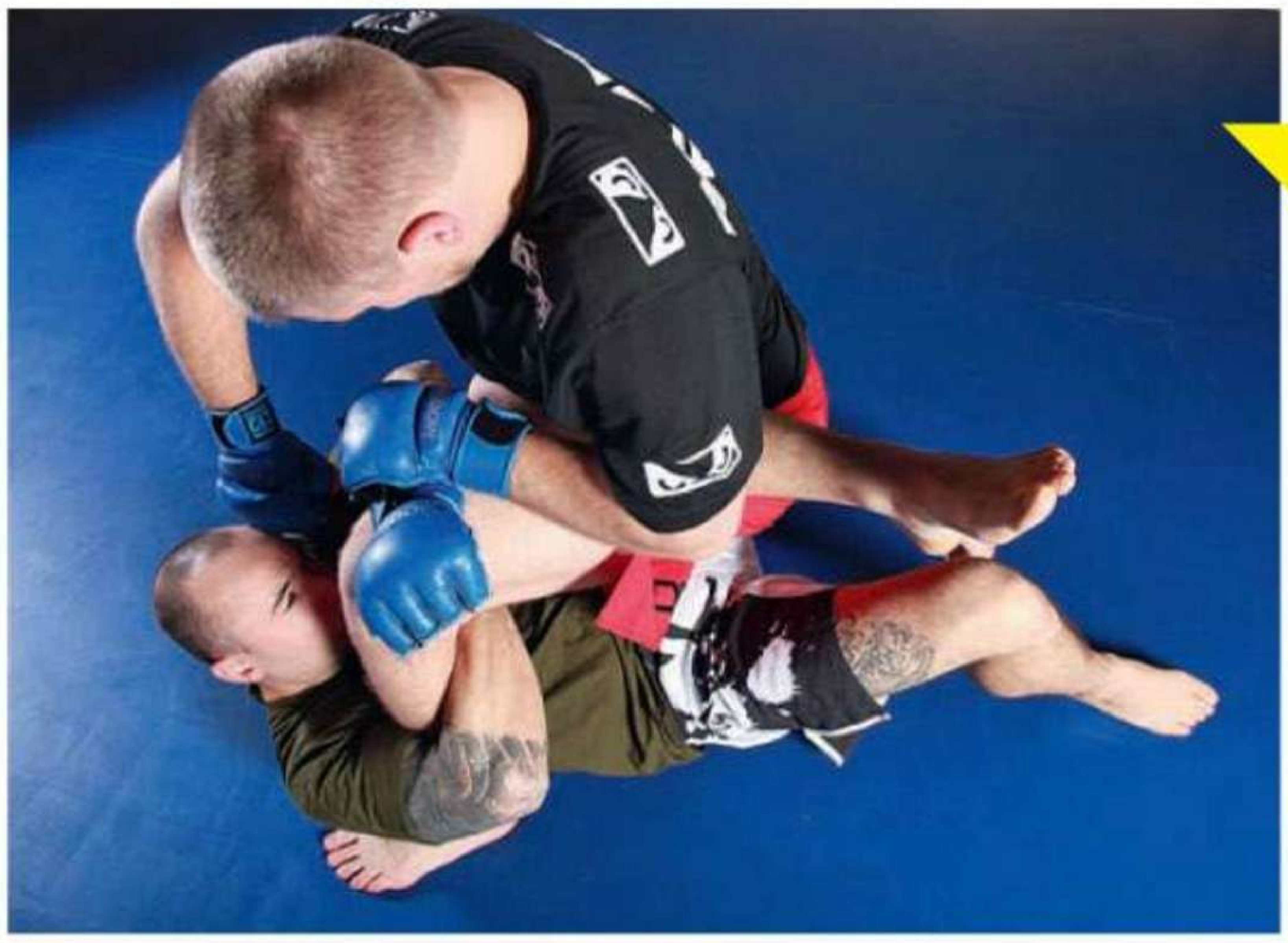
Сразу объясню, почему воздействие на ахиллово сухожилие мы показывали в верхнем положении, а уход — в нижнем. Как правило, данный прием производится все-таки в партере (на полу). Поэтому и уход от него имеет смысл рассмотреть именно в нижней позиции. Зато при демонстрации воздействия на ахилл в стойке можно более наглядно показать на фото, как работает принцип рычага. Итак...

1 Вы с противником находитесь на полу, он схватил тебя за ногу и уже почти приспособился, чтобы произвести болевое воздействие.



2 Твоя задача — как можно скорее продвинуть захваченную ногу вперед, на противника. Это довольно сложно психологически, поскольку хочется-то ее как раз выдернуть, освободить. Но это путь неверный. Сейчас тебе надо не отдалиться, а наоборот — приблизиться к сопернику, не давая ему прогнуться в пояснице, и надавить на рычаг.





3 В идеале ты должен подняться за счет противника (который как раз и будет стараться откинуться назад, чтобы провести-таки болевое воздействие на твой ахилл) и перейти в нападение.

ВИДЕОПОСОБИЕ

youtube.com/watch?v=9IqdtqiunNU

В этом восьмиминутном ролике разобраны (по-английски, конечно), кажется, все мыслимые и немыслимые варианты болевого воздействия на ахилл. Качество видео — на троечку.

ACHILLES LEG LOCK
H

youtube.com/watch?v=Uv_8Q2gwHZY&NR=1

Коротко, ясно, наглядно и схематично, всего за 20 секунд объясняется (вновь по-английски), как провести воздействие в нижнем положении.

youtube.com/watch?v=Fzp6QTW2vfU

Болевое воздействие сразу на два ахилла. В смысле — на ахилловы сухожилия сразу обеих ног. Представить себе такую ситуацию в реальности сложно, но ролик получился занятный. ■

Редакция благодарит СК "Арсенал" за помощь в проведении съемок

ФИГА В САЛАТЕ

ЭТОТ ФРУКТОВО-ПРЯНЫЙ КУРИНЫЙ САЛАТ — ОТЛИЧНАЯ ЗАКУСКА ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, КОТОРАЯ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ПРОИСХОДИТ НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ ПОСЛЕ ЭПИЧЕСКОГО УЖИНА. ПОТОМУ ЧТО НИЧЕГО КРОМЕ ОЗДОРОВЛЯЮЩИХ И ЖИРОСЖИГАЮЩИХ ИНГРЕДИЕНТОВ В ЭТОМ РЕЦЕПТЕ НЕТ.

ФИТНЕС-ЛАНЧ

1 КУРИНОЕ ФИЛЕ

Сколько: 150 г, обжарено и нарезано полосками.

Зачем: куриное мясо содержит аминокислоты тирозин и аргинин, которые ускоряют жировой обмен в клетках и способствуют лучшему расщеплению жировых отложений.

2 АНАНАС

Сколько: 1 круглая долька, порезанная кубиками.

Зачем: мякоть ананаса богата энзимом бромелайном, который препятствует отложению жира в тканях. Бонус: его сладкий вкус хорошо сочетается с курицей.

3 СУШЕНЫЙ ИНЖИР

Сколько: один мелко порезанный плод.

Зачем: клетчатка в инжире помогает тебе дольше чувствовать себя сытым, а содержащийся в нем энзим фицин стимулирует пищеварение.

4 ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Сколько: 1 ст. л.

Зачем: сложные углеводы, как мы помним, насыщают качественно, но медленно. А тебе того и надо, собственно.

5 САЛАТ ЛАТУК

Сколько: большая горсть крупно порванных листьев.

Зачем: салат набивает желудок, а калорий в нем практически нет. Зато есть вещества, способствующие лучшему сну, — это полезно, если тренировка была вечером.

6 ЧИЛИ

Сколько: сколько сможешь съесть.

Зачем: ну, во-первых, в такую фруктово-куриную смесь просится острая нотка. Во-вторых, как мы уже не раз писали, острый стручковый перец способствует сжиганию жира. ■

СОУС:

1 ч. л. оливкового масла
2 ст. л. несладкого йогурта
Соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ:

Сначала кладешь в лоток салат, потом фрукты, потом — курицу. Посыпаешь все овсяными хлопьями, поливаешь соусом, добавляешь чили, перемешиваешь — или не перемешиваешь, как тебе угодно. И ешь.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Men'sHealth

MEN'S HEALTH ОЖИВАЕТ
В ТВОИХ РУКАХ
ТОЛЬКО В IPAD ВЕРСИИ
IPAD.MHEALTH.RU

КУЛИНАРНЫ
ЛЬ ПО РОССИИ
СЕНТЯБРЬ 2011
Men's Health
КАК У
С ЖЕ
...ПОД О
СВЕ
ПЕЧ
72
НАГР
ПОСМ
КАК НЕ ПО
НА СОРЕВН
ТРЕНИРОВКА
СИЛЬ
НОГИ
В ТВОИХ
РУКАХ
Я СОМ
ПОДВОДНАЯ ОХОТА НА ВО
БОНУС: УЧИ

ВСЕ СПОСОБЫ ПОДПИСКИ
ИЩИ НА САЙТЕ:
UPPRESSA.RU/MENSHEALTH

Всегда актуальная информация, краткий обзор содержания номеров, сравнение цен на подписку.

Men's Health

Доступно в
App Store

УЗНАВАЙ

ОН
СДЕЛАН
ИЗ
МЯСА

СМОТРИ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ
ТРЕНЕР
ОТДЫХАЕМ
ХОРОШО!

СЛУШАЙ

КСЕНИЯ
ВДОВИНА

УДИВЛЯЙСЯ

Бери
в голову

ЧИТАЙ

Ожить
за
60 минут

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ КОСТИ

БЕЗ КРЕПКОГО СКЕЛЕТА КРЕПКИХ МЫШЦ У ТЕБЯ НЕ БУДЕТ ТОЧНО. НЕ ОТРИЦАЯ МУДРОСТИ ПРОСТОГО СОВЕТА ХЛЕСТАТЬ ПОБОЛЬШЕ РЯЖЕНКИ С КЕФИРОМ, МЫ РАСШИРЯЕМ ТВОЕ МЕНЮ — ВЕДЬ КОСТЯМ ПОЛЕЗЕН НЕ ТОЛЬКО КАЛЬЦИЙ. ДОБАВЬ НИЖЕПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ К ПРОСТЫМ БЛЮДАМ, КОТОРЫЕ ТЫ НАВЕРНЯКА ЧАСТО ЕШЬ, — И СДЕЛАЙ СВОИ КОСТИ СТАЛЬНЫМИ.

К омлету добавь...

кресс-салат

Начнем все-таки с кальция. Если ты активно занимаешься спортом, тебе нужно около 1000 мг в день. Кресс-салат — самый богатый этим минералом вид огородной зелени и, как любая зелень, отлично сочетается по вкусу со взбитыми яйцами. Смело поруби в омлет граммов 100, а то и больше.

К котлетам добавь...

грибы

Можно ежедневно съедать годовой школьный запас мела, но это не поможет, если в организме не будет достаточного количества витамина D, который помогает усваивать этот минерал. Лесные грибы — один из немногих продуктов, богатых этим витамином. Пожарь их на гарнир или добавь в фарш для бургеров.

К стейку добавь...

шпинат

Витамин К, которым богата эта зелень, помогает твоему организму вырабатывать белок остеокальцин, укрепляющий кости. В двух горстях шпината — твоя дневная норма этого витамина. Слегка отвари зелень на пару, пока стейк подрумянивается на сковородке.

В молочный коктейль добавь...

кешью

Цинк, которого много в этих орехах, необходим для выработки коллагена, обеспечивающего прочность и эластичность костной ткани. Положи в блендер 25 г кешью (твоя дневная норма цинка), столько же миндаля, банан, залей молоком и как следует взбей.

К куриной грудке добавь...

овсяные отруби

При нехватке в организме магния костная ткань может стать хрупкой и начать разрушаться. Овес восполнит твои запасы этого ценного минерала. Обмакни курицу во взбитое яйцо, потом в смесь овсяных хлопьев и овсяных отрубей и запеки. ■

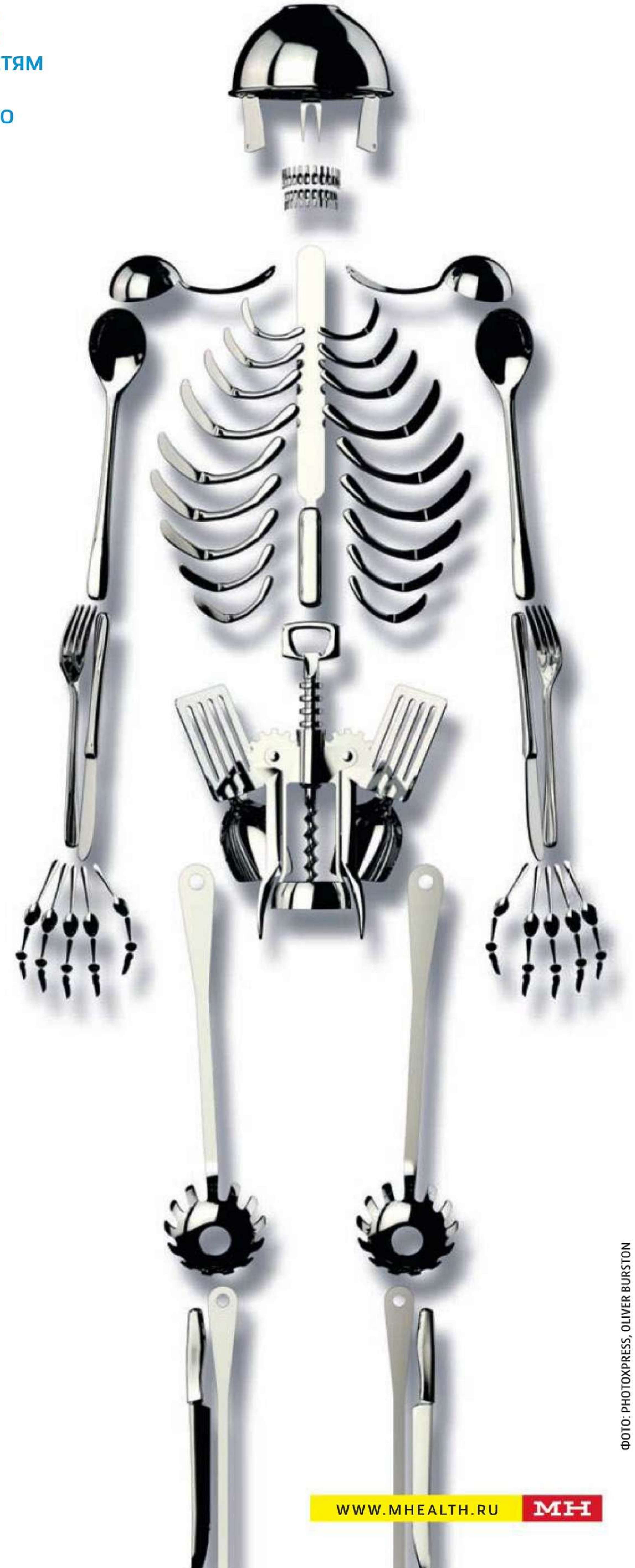
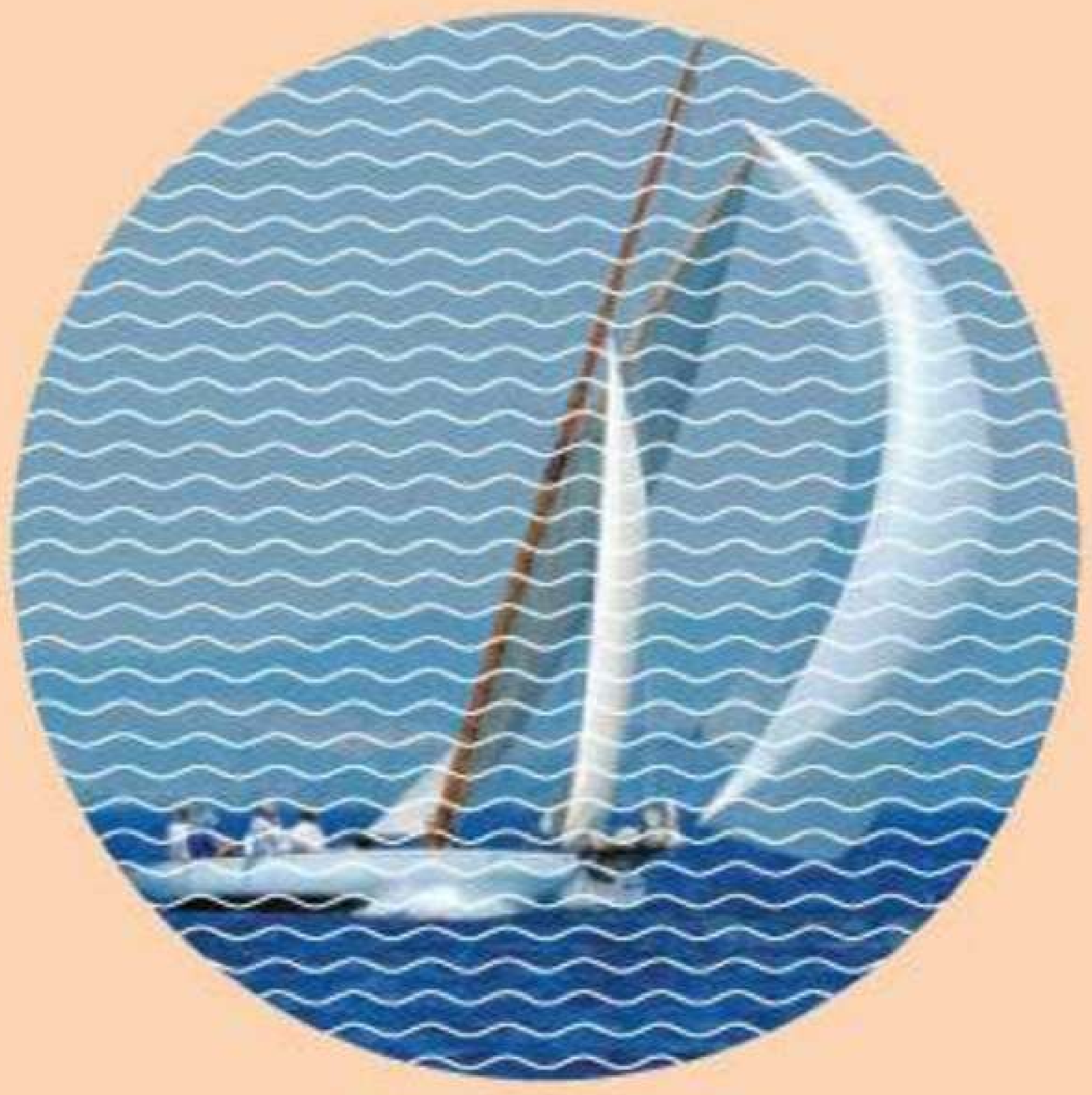


ФОТО: PHOTOXPRESS, OLIVER BURSTON

ВЕДОМОСТИ
THE WALL STREET JOURNAL | FINANCIAL TIMES



КАПИТАНЫ БИЗНЕСА

ПАРУСНАЯ РЕГАТА
НА КУБОК
ГАЗЕТЫ «ВЕДОМОСТИ»

Эгейское море
1–7 октября
2011

**Участвуют ведущие российские
и международные компании**

Зарегистрируйтесь сегодня
на www.vedomosti.ru/events/

генеральный партнер

ТРАСТ | Банк

при поддержке

The Moscow Times

генеральный радио-партнер
87.5 BUSINESS FM
первое деловое радио

ВФПС

часовой партнер
PANERAI

Men'sHealth

Esquire

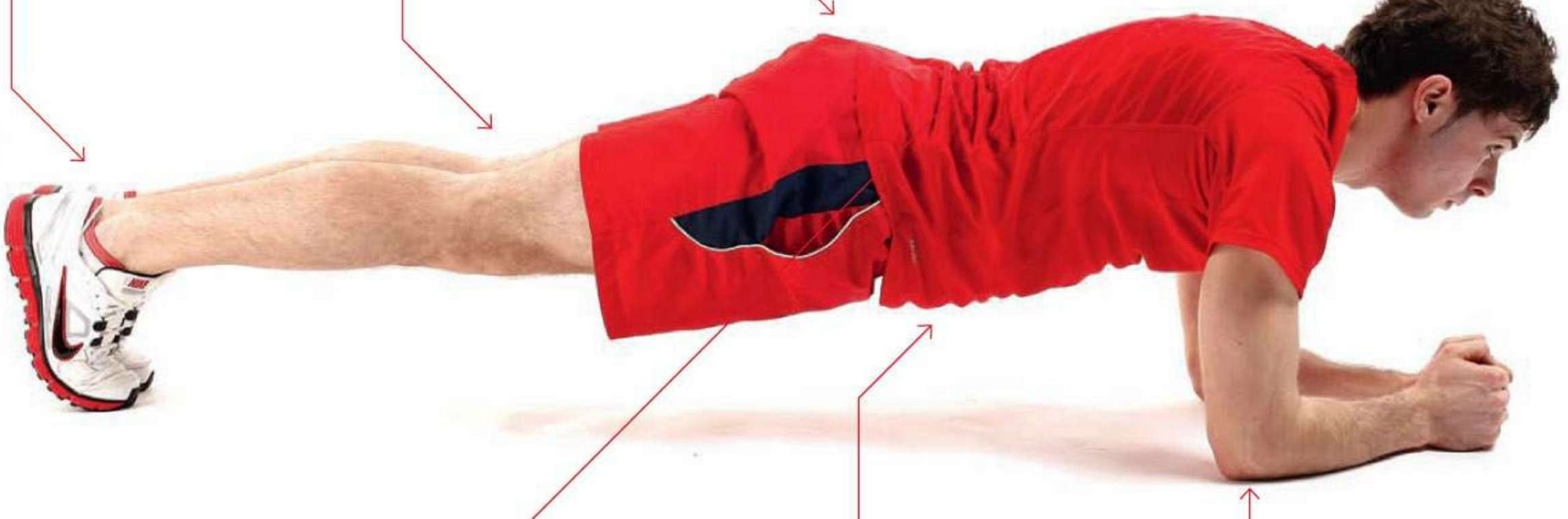
РЕКЛАМА

ПОСТОЯННАЯ ПЛАНКА

ВОПРОС **Как натренировать пресс, не делая обычных подъемов ног или корпуса? Слышал про такое упражнение, как планка, но, когда пробую его выполнять, в районе живота вообще ничего не чувствую.** **МИХАИЛ**

ОТВЕТ **Не любишь кошек? Ты просто не умеешь их готовить! Это я к тому, что, скорее всего, ты просто делаешь планку неправильно. Планка — упражнение статическое. Движений в нем нет, потому самое главное тут — держать тело правильно (и как можно дольше).**

ПАВЕЛ ГУНДОРИН
Мастер спорта по спортивной гимнастике, тренер клуба "ФизКульт на Варшавке" (fizkult.ru)



1

Ступни

Ставь вместе: держать равновесие станет сложнее, что увеличит нагрузку на мышцы живота.

2

Ноги

Должны быть прямыми и напряженными, в противном случае нагрузка на прямую мышцу живота, удерживающую поясничный отдел от прогибов, также уменьшится.

3

Ягодицы

Напряги. И не отпускай напряжение до окончания подхода. Сокращение ягодичных мышц увеличивает активацию всех мышц кора.

4

Поясница

Самый сложный момент! При правильном выполнении планки поясничный отдел позвоночника должен быть плоским. То есть поясницу нельзя ни округлять, ни прогибать. Представь, что твоя поясница плотно прижата к стене.

5

Живот

Втяни, а затем (уже втянутым) постарайся подтянуть к ребрам. На протяжении всего подхода держи живот в этом положении, но дыхание не задерживай.

6

Локти

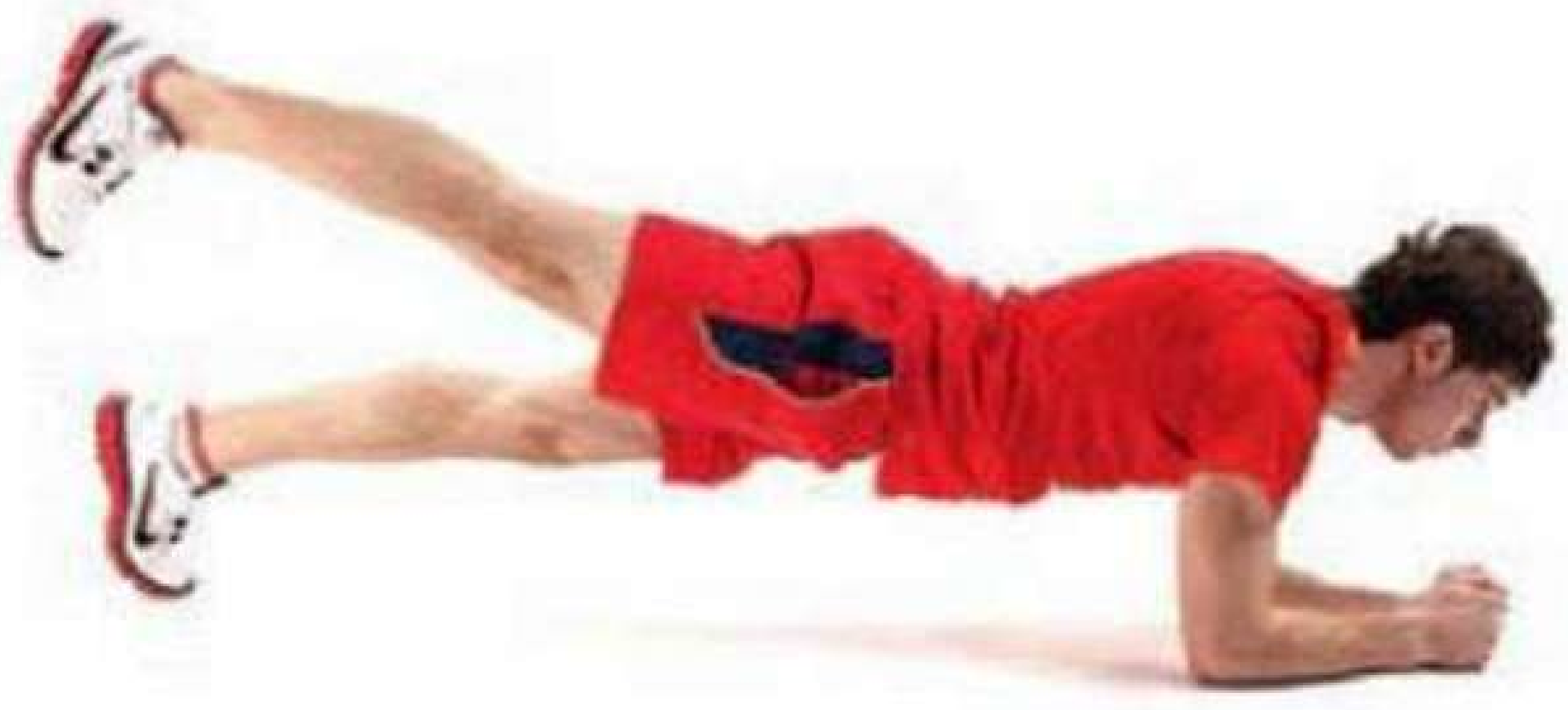
Чтобы не создавать лишней нагрузки на плечи, ставь локти строго под плечевыми суставами.

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ

Если обычная планка все-таки покажется тебе слишком простой, можешь попробовать усложненные варианты.

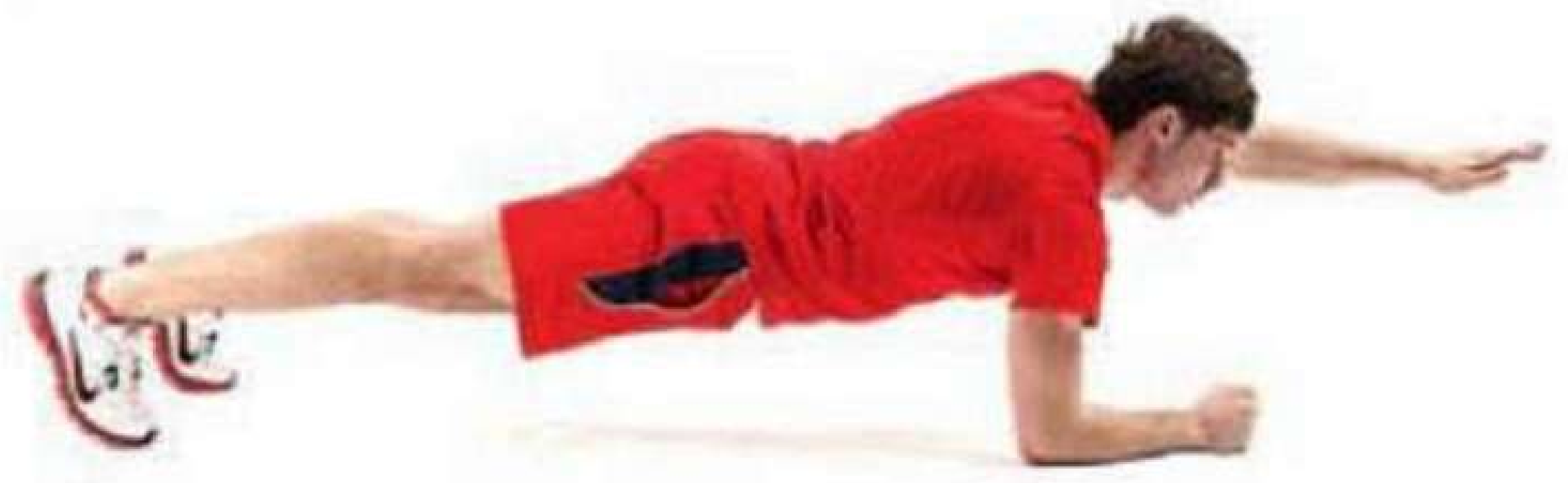
1 ПЛАНКА С ПОДНЯТОЙ НОГОЙ

РАБОТАЕТ: передняя часть кора.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: за счет уменьшения площади опоры нагрузка на мышцы живота заметно увеличивается.
ИСПОЛНЕНИЕ: встань на локти, как при выполнении обычной планки. Втяни живот, сделай поясницу плоской. Не изменяя положения корпуса, подними одну ногу вверх. Задержись в этом положении столько, сколько сможешь. Отдохни, а затем повтори с другой ногой.
КОГДА ДЕЛАТЬ: можешь простоять в обычной планке минуту — переходи к этому варианту.



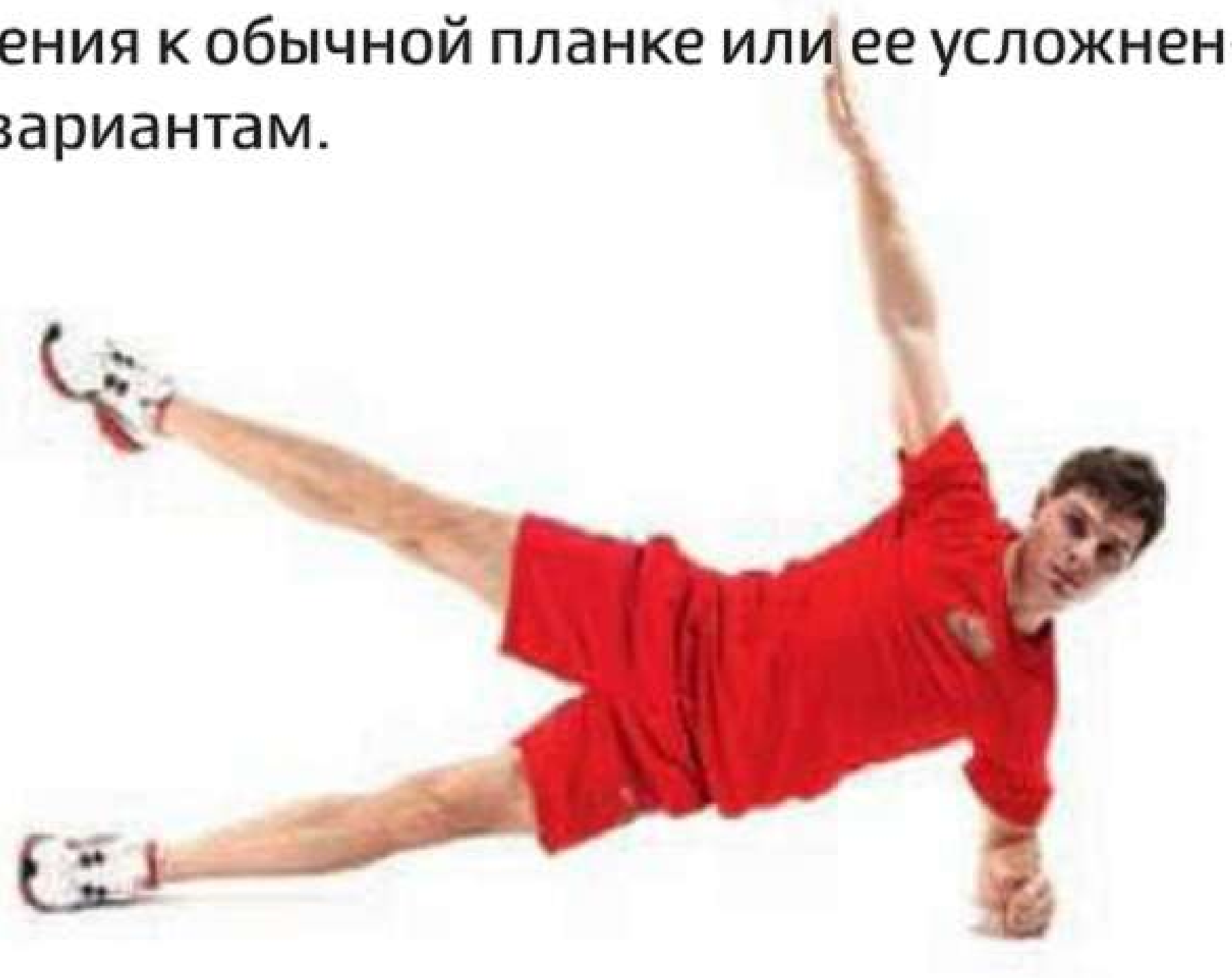
2 ПЛАНКА С ПОДНЯТОЙ РУКОЙ

РАБОТАЕТ: передняя часть кора.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: более сложный вариант — стоять на одной руке еще сложнее.
ИСПОЛНЕНИЕ: встань в обычную планку, зафиксировав спину и втянув живот. Сохраняя положение ног и корпуса, вытяни одну руку вперед. Задержись в этом положении столько, сколько сможешь. Отдохни, а затем повтори с другой рукой.
КОГДА ДЕЛАТЬ: можешь простоять минуту в планке с поднятой ногой — переходи к этому варианту.



3 БОКОВАЯ УСЛОЖНЕННАЯ ПЛАНКА

РАБОТАЮТ: боковая часть кора, мышцы бедра.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: это уже совсем другой вид планки, но в нашей цепочке она самая сложная.
ИСПОЛНЕНИЕ: ляг на бок, соединив и выпрямив ноги. С корпусом они должны составлять прямую линию. Поставь левое предплечье на пол (локоть — точно под плечевым суставом). Правую ногу подними вверх, левую руку — над собой. Задержись в этом положении сколько сможешь. Отдохни и повтори, повернувшись на другую сторону.
КОГДА ДЕЛАТЬ: в качестве дополнительного упражнения к обычной планке или ее усложненным вариантам.



НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ИКРЫ ТОЛЬКО В ЗАЛЕ МОЖНО ТРЕНИРОВАТЬ ИЛИ БЕГ И ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ ТОЖЕ ПОЛЕЗНЫ В ЭТОМ ПЛАНЕ? В. КАРЕНЬКОВ

Все зависит от конечной цели и задач такой тренировки, иногда и прыжки со скакалкой самое то. Но если твоя цель — увеличить мышцы голени в объеме, то без систематических тренировок с отягощениями в зале не обойтись. Икры — мышцы сильные и выносливые, им ничего не стоит носить твое тело "на себе" в течение всего дня. Поэтому упражнения с собственным весом, такие как бег или прыжки со скакалкой, обычно не приносят заметного результата. Для увеличения икр в размерах нужны солидные веса. Более того, для полноценной тренировки тебе понадобится отлично упакованный зал с множеством разных тренажеров, ибо полноценно нагружать икры свободными весами очень неудобно. Как правило, попытки поработать над мышцами голени с гантелями или штангой оканчиваются чрезмерной нагрузкой на поясницу и проблемами с сохранением равновесия.

Где-то читал, что протеин или гейнер со вкусом шоколада лучше не пить после тренировки, а предпочесть, например, тот же продукт, но с другим вкусом. Так ли это?

ПАВЕЛ, СТАВРОПОЛЬ

Боюсь, дело обстоит именно так. Один многоопытный продавец спортивного питания как-то признался мне, что протеиновые добавки с шоколадным вкусом лучше вообще не брать. Дескать, для придания белку шоколадного вкуса и запаха требуется добавить в исходный продукт намного больше разного рода химических соединений, чем это нужно для любого другого вкуса. То есть, покупая протеин с шоколадным вкусом, ты покупаешь меньше собственно самого протеина и больше вкусовых добавок. В качестве наилучшего выбора мудрый продавец, помнится, рекомендовал покупать протеины и гейнеры со вкусом ванили.

Слышал, что 24 сентября в Москве состоится Men's Health Urbanathlon& Festival. Где можно пройти подготовку к гонке?

САМВЕЛ, МОСКВА

С 10 августа во всех московских фитнес-клубах World Class стартует программа Urbanathlon Functional Training (UFT).

Эту фитнес-программу разработали тренеры World Class специально для подготовки к забегу. Она сочетает в себе круговую тренировку силовой направленности и интервальную беговую тренировку. Новый курс направлен на развитие двигательных качеств: общей, силовой и скоростной выносливости, координации, гибкости, а также на повышение уровня потребления кислорода (МПК). Тренировки будут проходить два раза в неделю, продолжительность каждой — 55 минут.

10 сентября среди участников программы пройдет конкурс за право представлять World Class в гонке Men's Health Urbanathlon. 10 лучших команд в каждой категории (ММ, МЖ и ЖЖ) получат право участия в гонке без регистрационного взноса и экипировку от World Class.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

09.2011

Guide t

ЧАСОВЫЕ ТРЕНДЫ-2011

АВИАЦИОННЫЕ Растущей популярности авиационных часов (pilot watch) способствует не только стремительно увеличивающийся парк частной авиации, но и мужественный дизайн, высочайшая надежность, возможность мгновенно считывать показания в любое время суток. А кроме всего прочего, это отличный аксессуар для короткой кожаной куртки со светлым шелковым шарфом.

ТЕКСТ И ПОДБОР МОДЕЛЕЙ:
ТИМУР БАРАЕВ

BREITLING
1884
SWISS MADE

Breitling
Transocean
Chronograph

FORTIS
MO
18
LIMITED EDITION
SWISS MADE

Fortis B-47
Big Black &
Big Steel

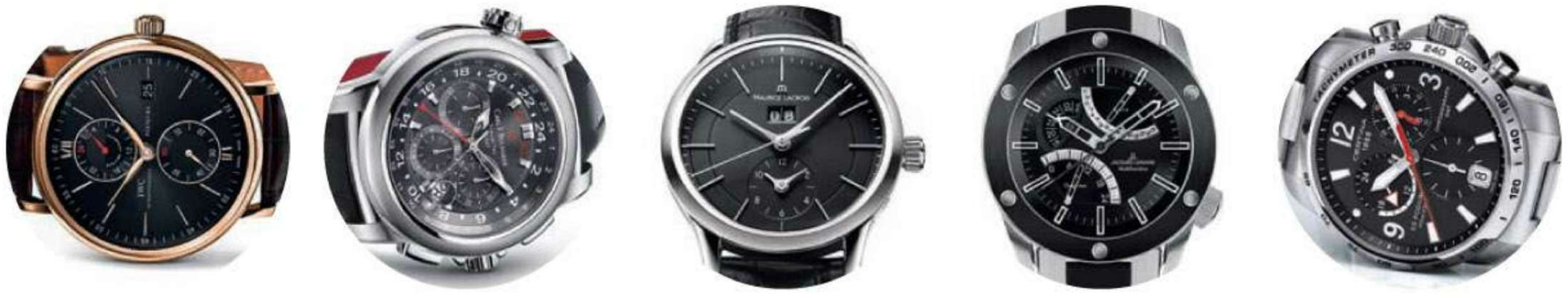
o Style

Alpina Aviation Startimer Automatic Chrono

Hamilton Khaki Automatic

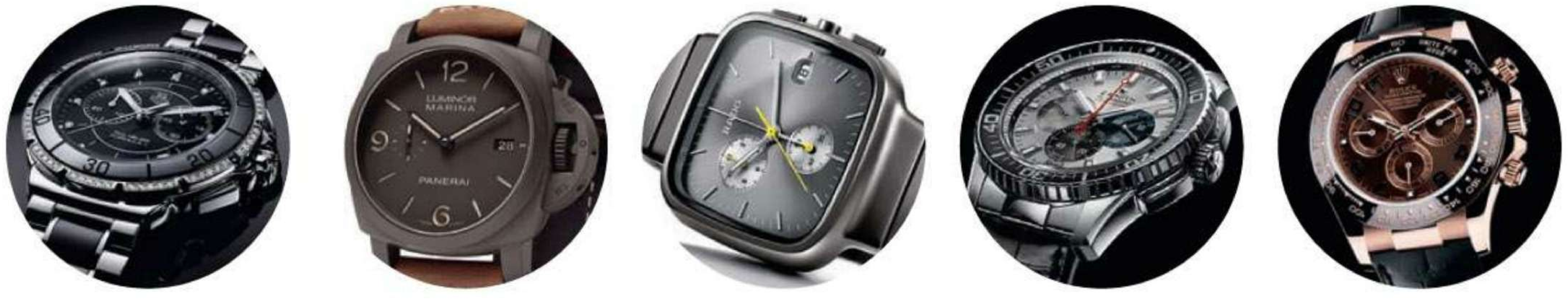
Longines Twenty-Four Hours

ВТОРОЕ ВРЕМЯ Индикаторы времени во втором часовом поясе очень полезны часто путешествующим людям. А после того, как в России началась чехарда с часовыми поясами, для нас они актуальны вдвойне. Такие часы смотрятся оправданно как с деловым костюмом, так и с пляжно-отпускной экипировкой.



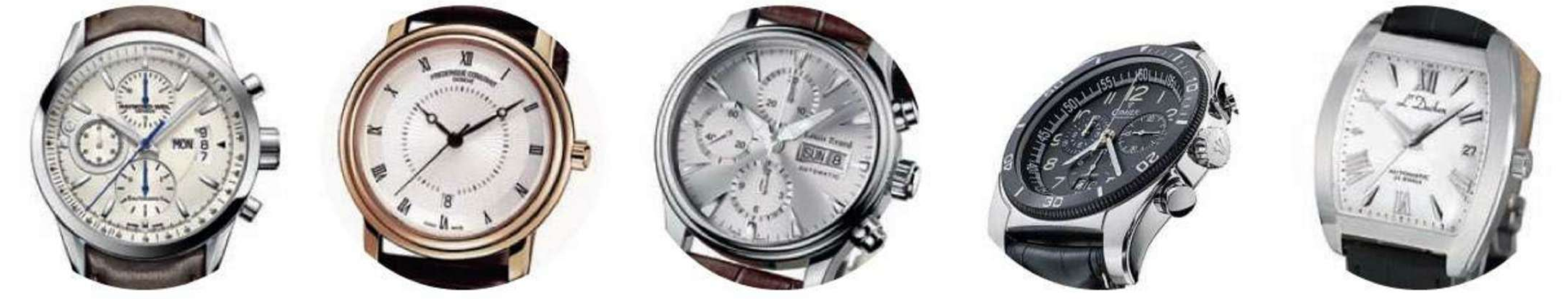
IWC Portofino Dual Time / Carl F. Bucherer Patravi TravelTec / Maurice Lacroix Les Classiques Grande Date GMT / Jacques Lemans Liverpool GMT / Certina DS Podium GMT Chronograph

КЕРАМИКА Хай-тек-керамика (разогретый до 1500°, а затем спрессованный под огромным давлением порошок оксида циркония ZrO_2) — самый актуальный материал современного часового искусства. Она тверже нержавеющей стали, легче ее, комфортнее, а главное — практически исключает аллергическую реакцию при контакте с кожей человека. Сейчас часовую керамику научились еще и окрашивать в разные цвета и полировать самыми разнообразными способами.



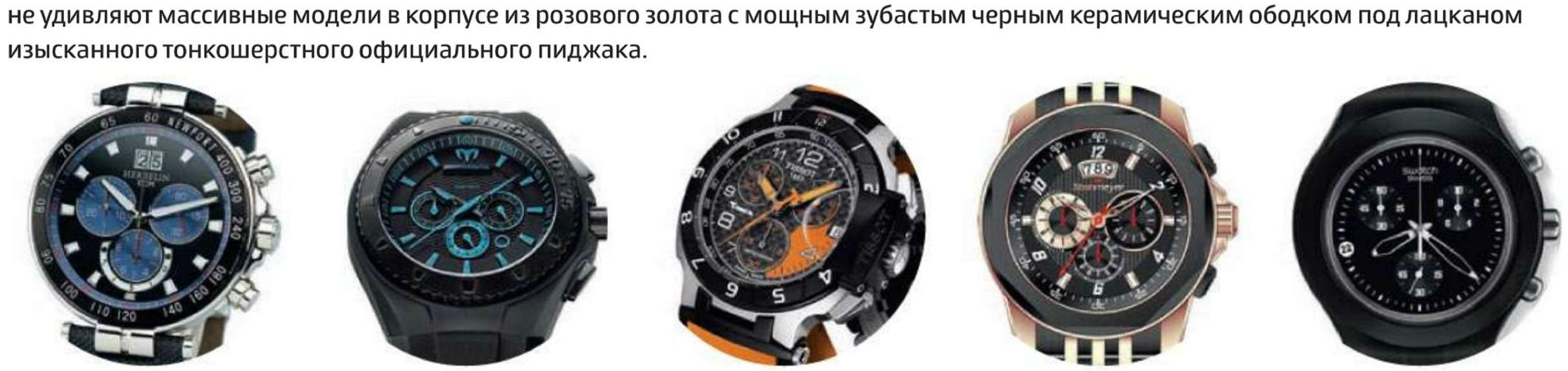
TAG Heuer F1 Chrono Ceramic / Panerai Luminor Composite Marina 1950 3 Days / Rado r5.5 XXL Chronograph Black Matt / Zenith El Primero Striking 10th / Rolex Cosmograph Daytona

ВИНТАЖ Надев на запястье современный ремейк легендарной модели, ты дополнишь свой актуальный сегодня винтажный стиль одежды и поддержишь свое реноме — человека, просвещенного в истории часового искусства.



Raymond Weil Freelancer Chrono 42 mm / Frederique Constant Classics Chopin LE / Louis Erard Heritage / Cimier Retro Chrono / L'Duchen Louis

СПОРТИВНЫЙ ШИК Секрет востребованности часов класса sport de luxe — в том, что, по сути, это часы на все случаи жизни. А иметь всего одни часы — неистребимая (к великому сожалению часовых маркетологов) мечта большинства людей. Поэтому никого теперь не удивляют массивные модели в корпусе из розового золота с мощным зубастым черным керамическим ободком под лацканом изысканного тонкошерстного официального пиджака.



Michel Herbelin Newport / Technomarine Cruise Sport Orange Strap / Tissot T-Race / Steinmeyer “Яхтенный спорт” / Swatch Diaphane Full-Blooded

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОСЕНЬ-ЗИМА 2011

РЕКЛАМА

19 63

ecco®

ecco-shoes.ru

Рубашка, кепка **Gant**
Куртка **Diesel**
Джинсы **Chevignon**
Ремень **Lacoste**

Рубашка **Lacoste**
Свитер **H&M**
Куртка **Gant by Michael Bastian**
Брюки **Diesel**
Кепка **Lacoste**
Ботинки **Timberland**
Сумка **Wrangler**
Очки **D&G**

ПОПРОШУ С ДАЧИ

ТО, ЧТО РАНЬШЕ СЧИТАЛОСЬ ЗАГОРОДНЫМ СТИЛЕМ (СВИТЕРА БАБУШКИНОЙ ВЯЗКИ, КЛЕТЧАТЫЕ РУБАШКИ, ТРИКОТАЖНЫЕ БРЮКИ, МАТЕРЧАТЫЕ РЮКЗАКИ, КЕПАРИКИ И Т.Д.), ТЕПЕРЬ СТАЛО НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ГОРОДСКОГО ПЕЙЗАЖА. ОСОБЕННО ОСЕННЕГО.

Рубашка **Levi's**
Кардиган **BOSS Selection**
Брюки **Uniqlo**
Сапоги **Timberland**
Кепка **Ralph Lauren**

Футболка **Wrangler**
Кардиган **Gant**
Брюки **Chevignon**
Шапка **Rare**

Футболка **Energie**
Рубашка **Lacoste**
Куртка **Wrangler**
Джинсы **PPD**
Шапка **UGG Australia**

Рубашка **Diesel**
Куртка **H&M**
Джинсы **BOSS Orange**
Мокасины
UGG Australia
Шапка **Gant**
Очки **Polaroid**

Футболка **Gap**
Куртка **TJ Collection**
Брюки **Rare**
Ботинки **BOSS Selection**
Кепка **Lacoste**
Рюкзак **H&M**

Свитер **BOSS Selection**
Куртка, кепка
Chevignon
Джинсы **Levi's**

Фотограф: **Сергей Артемьев**
Ассистент фотографа:
Рамон Гонсалес
Стиль: **Лариса Лазарева**
Координатор отдела моды,
визажист: **Юлия Трушля**
Модель: **Олег Сукаченко**

Лучшая защита – нападение

СЕКУНДЫ СПЕШАТ, ПОДТАЛКИВАЯ К ПРИНЯТИЮ ВЕРНОГО РЕШЕНИЯ. ИЛИ НЕВЕРНОГО... КАК ПОСТУПИТЬ, ЧТО СКАЗАТЬ НА СОВЕЩАНИИ, КАКОЙ ХОД ИСПОЛЬЗОВАТЬ В БОРЬБЕ ПРОТИВ КОНКУРЕНТА? В ТАКИЕ НЕПРОСТЫЕ МОМЕНТЫ ТРЕБУЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НАПАДЕНИЕ, НО И ЗАЩИТА — ОТ ПОТА, ВЕЧНОГО СПУТНИКА НЕРВНОЙ РАБОТЫ.

Adidas Ice Effect
Old Spice Danger Zone
Dove Men
Garnier Men "Экстрим"
Nivea "Невидимый"
36.6 For Men
Giorgio Armani Armani Code
Axe Hot Fever
Davidoff Adventure
Geo.F. Trumper
Clarins Men
Loewe Solo
Calvin Klein CK Free For Men
Paco Rabanne 1 million
Dolce & Gabbana Light Blue
Kenneth Cole Black
Guerlain Homme
Carolina Herrera CH Men

ПРИМЕНЯЯ АНТИПЕРСПИРАНТЫ И ДЕЗОДОРАНТЫ, ПРИДЕРЖИВАЙСЯ НЕСЛОЖНЫХ ПРАВИЛ:

1. Пользуйся ими не чаще раза в день, чтобы потовые железы не закупорились или не воспалились.

2. Наноси их только на сухую и чистую кожу.

3. Применяй эти средства исключительно в области подмышек — не поддавайся искушению обрызгать себя с ног до головы. Может нарушиться тепловой баланс организма.

4. Не пользуйся антиперспирантами, когда занимаешься тяжелым физическим трудом или спортом. Они блокируют работу потовых желез и не дают шлакам выходить из тебя.

5. Не стоит применять средства перед походом на пляж — под воздействием солнечных лучей не исключено образование темных пигментных пятен на коже.

6. Запах дезодоранта не должен перебивать парфюм, который ты предпочитаешь.

next

стильная одежда, обувь и аксессуары для мужчин

РУБАШКА
1790 руб.

РЕМЕНЬ
от 990 руб.

РУБАШКА
от1790 руб.

ДЖИНСЫ
от 1590 руб.

ЖИЛЕТ
3790 руб.

ДЖЕМПЕР
1790 руб.

КЕПКА
990 руб.

СУМКА
1990 руб.

БРЮКИ
от 2390 руб.

БРЮКИ
2690 руб.

СУМКА
1990 руб.

РУБАШКА
2390 руб.

реклама

ШАРФ
1390 руб.

КУРТКА
4790 руб.

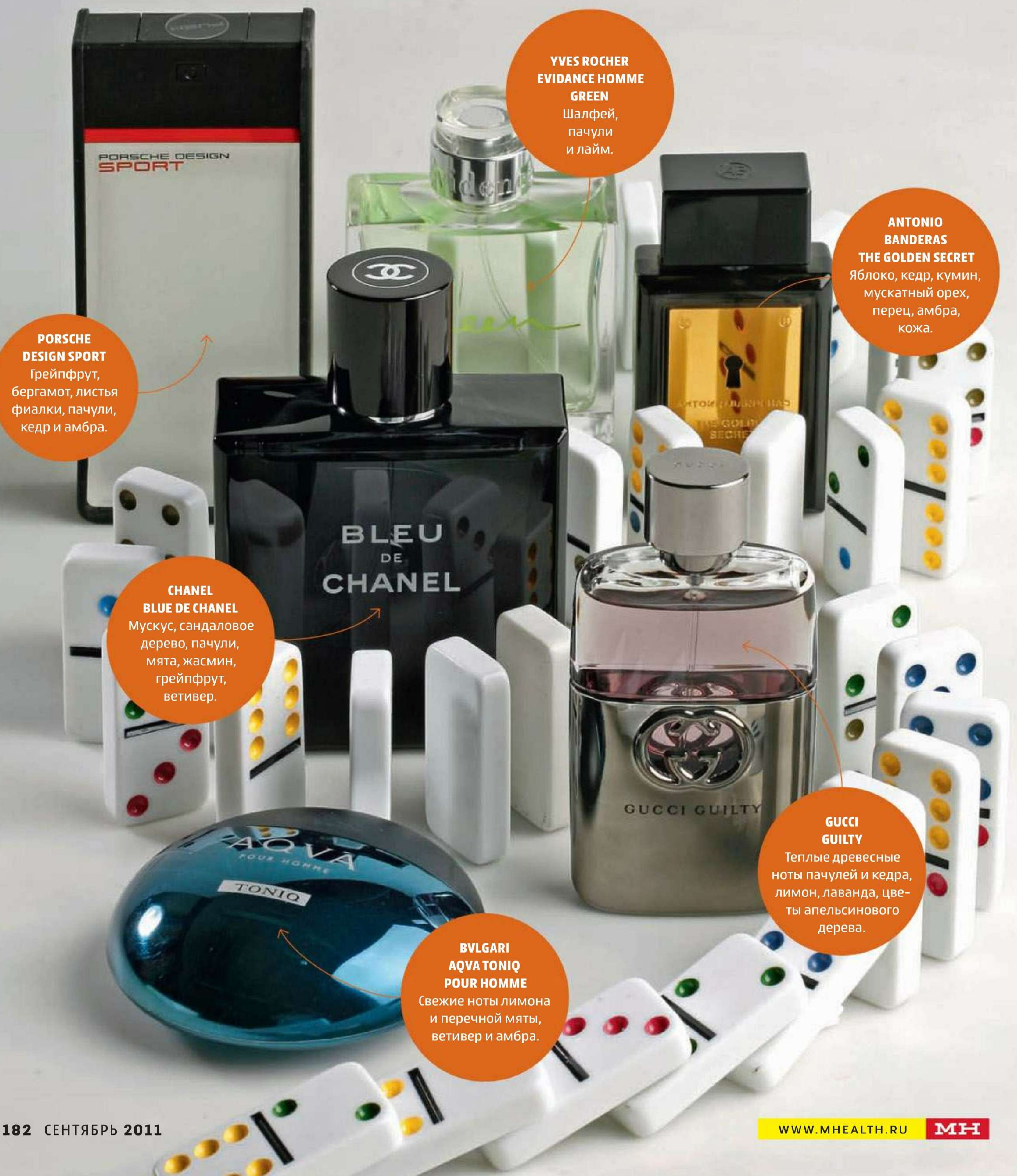
ДЖИНСЫ
от 1590 руб.

Москва: ТРЦ «Вегас», ТРК «Атриум», ТРЦ «Европейский», ТЦ «Метрополис», МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТЦ «Молл Гэллери» (Владыкино) • ТРК «АФИМОЛЛ Сити» • Санкт-Петербург: ТРК «Гранд Каньон», МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК «Радуга» • ТРЦ Galeria, ТК «Невский центр» • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ «Гринвич» • Самара: ТРЦ «МЕГАСИТИ», ТРК «Мегакомплекс Московский» • Тольятти Молл ПАРК ХАУС • Нижний Новгород МЕГА • Казань МЕГА • Новосибирск МЕГА

www.next-fashion.ru

Принцип домино

ИНОГДА ОДНОГО-ЕДИНСТВЕННОГО ТОЛЧКА ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ СОБЫТИЯ НАЧАЛИ РАЗВИВАТЬСЯ ТАК СТРЕМИТЕЛЬНО, КАК ПАДАЮТ КОСТЯШКИ ДОМИНО, ВЫСТРОЕННЫЕ В ЛИНИЮ. ПУСТЬ ТАКИМ ТОЛЧКОМ В ТВОИХ ОТНОШЕНИЯХ С ЖЕНЩИНОЙ СТАНЕТ ВЫБОР НОВОГО АРОМАТА.



YVES ROCHER EVIDANCE HOMME GREEN
Шалфей, пачули и лайм.

ANTONIO BANDERAS THE GOLDEN SECRET
Яблоко, кедр, кумин, мускатный орех, перец, амбра, кожа.

PORSCHE DESIGN SPORT
Грейпфрут, бергамот, листья фиалки, пачули, кедр и амбра.

CHANEL BLUE DE CHANEL
Мускус, сандаловое дерево, пачули, мята, жасмин, грейпфрут, ветивер.

GUCCI GUILTY
Теплые древесные ноты пачулей и кедра, лимон, лаванда, цветы апельсинового дерева.

BVLGARI AQVA TONIQ POUR HOMME
Свежие ноты лимона и перечной мяты, ветивер и амбра.

Москва
ТД 12 Месяцев «Eurotone»
ул. Сходненская 25;
ТЦ Солнечный рай магазин
«No problem» Боровское шоссе, 6
т. 330 62 43

Санкт-Петербург
Сеть магазинов «Diplomat»;
«Большой гостиный двор»
Невский пр. 35, т. 710 54 08

Барнаул
Центр немецкой моды «Гардёр»
пр. Ленина 67,
т. (3852) 35 93 17

Калининград
«Зебра» ул. Черниховского
6а-12а, т. 35 52 42; «Паула»
Гвардейский пр. 15, т. 46 27 94;
УМ Европа, «Апанаж»
Ленинский пр. 7-9, т. 34 17 97

Новосибирск
«Deutschmark» Красный пр. 12,
т. 212 42 82;
«Бонанза», Торговый прииск,
Вокзальная магистраль 10/1,
т. 212 82 15

Омск
Сеть магазинов «Дюссельдорф»,
т. (3812) 39-49-09

Ростов-на-Дону
Сеть магазинов «Кёльн»
ул. Большая Садовая 102,
т. 263 43 72,
ТЦ Горизонт т. 272 55 02

Сочи
Сеть магазинов «Мюнхен»,
т. 64 43 40

Таганрог
«Евромода» пер. Гоголевский 29
т. 61 35 58

MILESTONE®
THE JACKET BRAND

www.gulhandel.de • www.angellik.ru • www.milestone-jackets.com

Реклама

Реклама

НАШЕ
РАДИО

ОДНО И НАВСЕГДА

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЛУКИН; MAKE-UP: ОЛЬГА ПОПОВА; МОДЕЛЬ: МАРИНА ШАКО (NEW FACE); НА МАРИНЕ — КУПАЛЬНИК GOTTEX

TECH GUIDE 2011

КОНЕЦ, СВЕТА

Итак, в следующем году нам обещают апокалипсис, а значит, пришло время подводить итоги. Перед тобой самая совершенная техника последнего года жизни человечества. Такая, какой ее найдут при раскопках нашей цивилизации в квартирах самых успешных ее представителей. Комната за комнатой мы проследуем по жилищу этих счастливцев и попутно попробуем разобраться, как все это великолепие работало и сообщалось между собой.

Кстати, может, и тебе напоследок разбить свою свинью-копилку и прикупить какой-нибудь из этих приборов/гаджетов/девайсов? Если индейцы майя окажутся правы насчет конца света, такое царское оснащение повысит шансы твоей мумии украсить Пушкинский музей будущего. Ну а если индейцы ошиблись, тебе просто будет лучше жить. С такой-то техникой!

ИНТЕРНЕТ. КАК Я ПРОВЕЛ ЭТИМ ЛЕТОМ

Прихожая — это шлюзовая камера твоего дома, где остается все то, чему дальше в квартиру путь заказан: ботинки, куртки, зонты и, в идеале, лишние провода. Как разуться и раздеться, разберешься сам, с нас — только советы по тому, как не пустить в свой дом те шнуры и кабели, которым в нем нет места во втором десятилетии XXI века.

Yota Many
D-Link DIR-855
WD Livewire
Seagate FreeAgent GoFlex Net

В подавляющем большинстве случаев интернет входит в твою квартиру в виде провода — живого воплощения Всемирной паутины. Раньше тебе пришлось бы под плинтусами, под коврами или внутри стен вести этот провод дальше в недра своего жилища, но сегодня нет ни одной причины ломать голову и уродовать дом. Зато есть как минимум три способа довести интернет до каждого страждущего устройства с минимумом потерь.

GENERAL
WIRED
INTERNET
WIRELESS
XTREME N DUO
DIR-855

СЕТЕВОЙ ДИСК

Адаптер Seagate FreeAgent GoFlex Net позволит иметь доступ к данным, хранящимся на домашнем жестком диске, откуда угодно. Через специальный сайт ты сможешь смотреть, копировать или загружать на него информацию с любого компьютера в мире и рассылать друзьям ссылки на те или иные записанные на нем файлы. Это удобно, если есть документы (фото, фильмы, архивы), доступ к которым тебе может понадобиться в любой момент, а таскать с собой жесткий диск не хочется. Поддерживает диск и публикацию своего содержимого в соцсетях. **1800 руб.**

1. Wi-Fi

Первое и главное условие — покупай роутер, поддерживающий самый быстрый на сегодня протокол 802.11n, он в 2–4 раза (в зависимости от прочих условий) превосходит предшествовавший 802.11g. Так, его скорость до 450 Мб/с против 54 Мб/с у прошлой версии, а дальность охвата — 300 м на открытом пространстве (у g — 150).

Второе и тоже главное условие — роутер должен быть совместим с сетью твоего провайдера. Проверить это можно тремя способами:

1. Позвонить в службу поддержки провайдера и уточнить.

2. Почитать форумы.

3. Сохранить чек на роутер и проверить его совместимость самому (не заработает — обменяешь).

Третье и главное условие — не хочешь головной боли с настройками, не бери дешевые роутеры: цены на эти устройства и так невысоки, зато, взяв модель подороже, ты легче ее настроишь (там обычно есть помощник настройки) и с меньшей степенью вероятности столкнешься с нехваткой каких-то нужных тебе протоколов или портов. От 1200 руб. Наш навороченный D-Link DIR-855 — **7000 руб.**

2. HomePlug

Интернет-кабель входит в прихожую, чтобы тут же быть подключенным к маршрутизатору, а через него к устройству, уводящему интернет в каждую комнату по уже имеющимся электрическим проводам. Тебе остается только в нужных местах воткнуть в обычные электророзетки принимающие устройства — и все, сеть готова. К ней невозможно подключение извне, да и скорость стабильная. Так что такой, отчасти проводной, путь может оказаться даже лучше Wi-Fi, ну или как минимум имеет право на жизнь. Скорость до 200 Мб/с. WD Livewire — **3000 руб.**

PLC-Link
PLC-Link

3. Yota

Это решение подойдет не всем, но в Москве, Санкт-Петербурге, Уфе, Сочи, Краснодаре, Выборге, Луге и Серпухове этот провайдер беспроводного 4G-интернета есть, а значит, можно получить доступ в Сеть, оставив провода и вовсе за дверью квартиры. Например, мобильный роутер Yota Many легко будет раздавать Wi-Fi-соединение в твоем доме шести устройствам. При этом он сам может быть подключен к USB-разъему одного из этих устройств для питания или работать на встроенном аккумуляторе, которого хватает на сутки. Кстати, то, что девайс способен работать без электророзетки, делает его удобным решением и в пути — так можно легко создать Wi-Fi-сеть в своей машине, например. **4900 руб.**

Fujifilm FinePix XP30

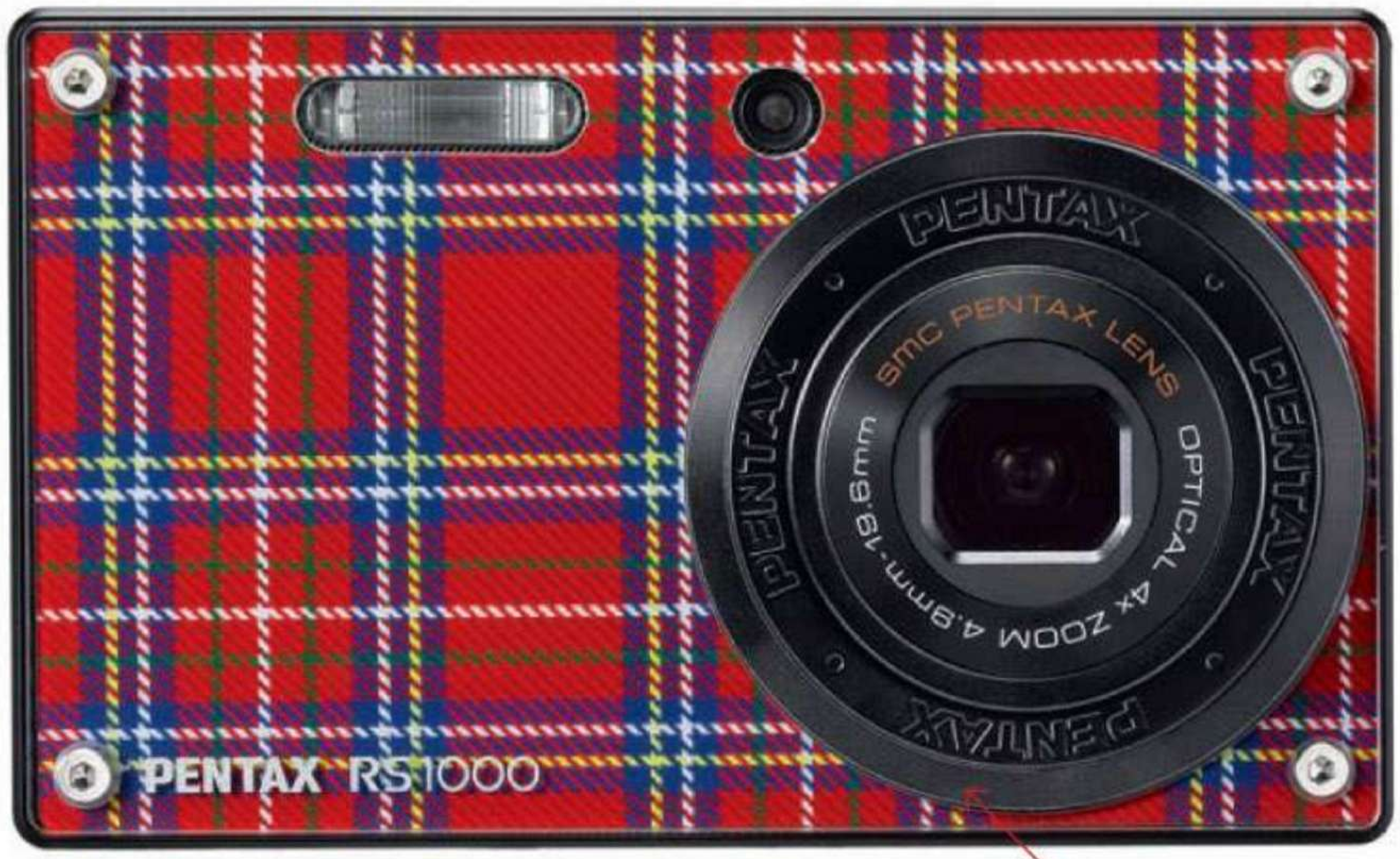
Неважно, в каком водоеме будет съемка — в море или, скажем, в джакузи с шампанским, — камера позволит снимать на глубине до 5 м и фото (14 Мп), и видео (720p). Конечно, эта способность не уникальна, но по качеству съемки FinePix XP30 стоит выше среднего, а по цене — ниже. Кроме того, ее модуль GPS запомнит место съемки и в будущем сможет показать путь до него на карте. Объектив — 36–180 мм, зум — x5, дисплей — 2,7''. **7490 руб.**

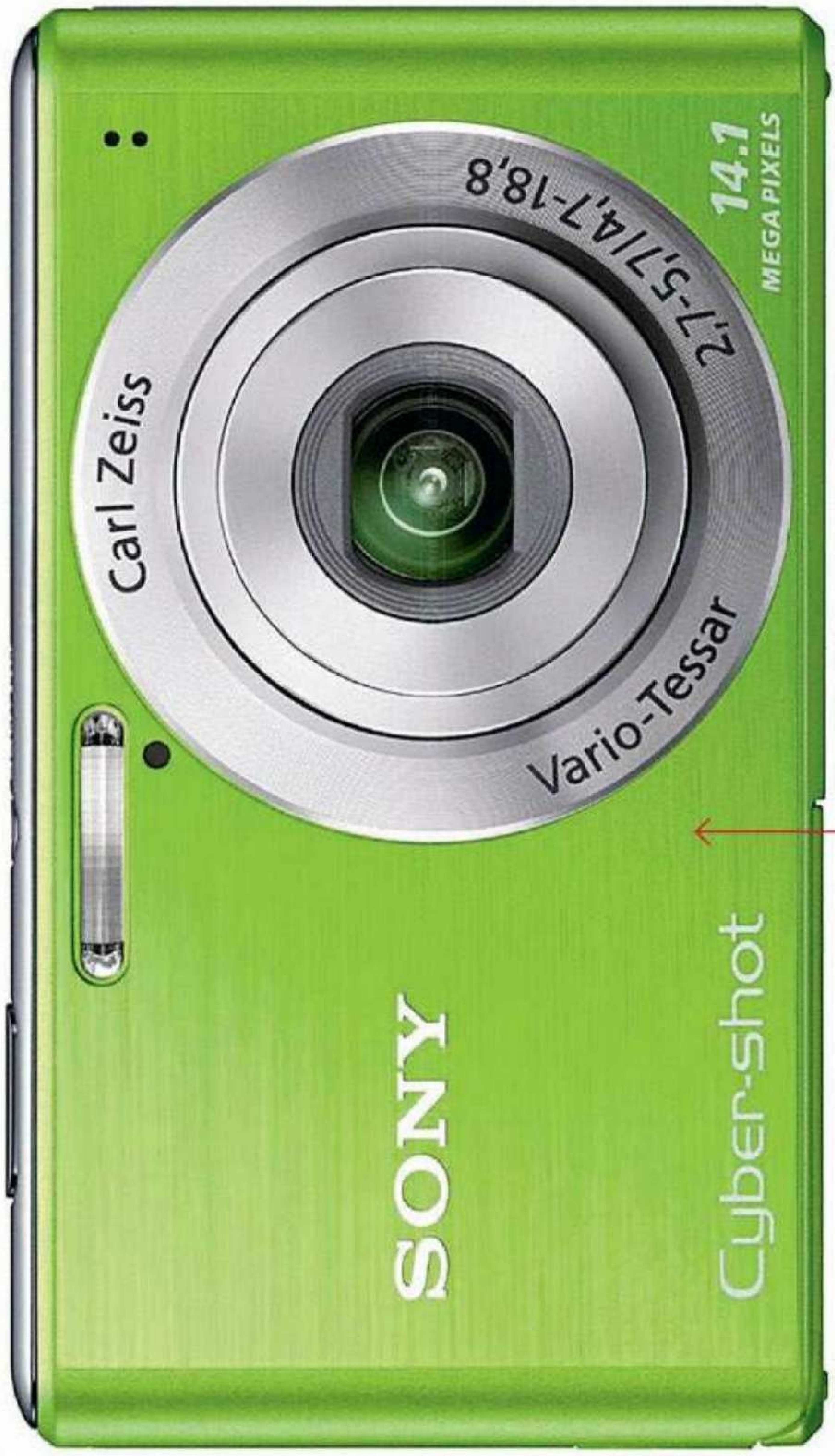
Casio Exilim EX-H20G

Мечта туриста — благодаря системе Hybrid-GPS умеет привязывать фотографии к местам на карте, причем не сбивается, даже если съемка происходит в здании. Загруженные в память камеры карты можно смотреть на 3-дюймовом экране. Есть в Exilim EX-H20G и информация о 10 000 достопримечательностей Земли. 14,1 Мп, объектив — 24–210 мм, зум — x10. **9990 руб.**

МОДЕЛИ ДЛЯ СЪЕМА

Если есть хорошая камера в телефоне, зачем покупать отдельную “мыльницу”? Вот ответ: у каждой из представленных здесь моделей есть хотя бы одна функция, которая может тебя заинтересовать.





Pentax Optio RS1000

Передняя панель Pentax Optio RS1000 умеет менять свою внешность: в нее, как в фоторамку, вставляются идущие в комплекте разноцветные фоны. Можно вырезать картинку для нее и самому. Например, украсить фотоаппарат им же сделанной фотографией. Кстати, для съемки у него есть матрица 14 Мп, широкоугольный объектив 27,5–110 мм с 4-кратным зумом. Дисплей — 3''. **5200 руб.**

Kodak EasyShare Z981

Умеет сортировать фотографии по лицам их героев и восстанавливать удаленные по ошибке кадры. Снимает не только в JPEG, но и в RAW. Объектив — 26–676 мм, зум — x26. Запись видео в HD-качестве. **10 990 руб.**

OLYMPUS SZ-10
14 MEGAPIXEL
ON/OFF
W
T

Olympus Traveller SZ-10

Olympus попал в этот обзор сразу за две отличительные черты — съемку в 3D и встроенный Wi-Fi, который позволяет выкладывать фотографии в интернет прямо с камеры. Эта же технология поможет перекинуть снятое с фотоаппарата на компьютер без проводов. Кстати, снятыми могут быть не только фотографии, но и видео в высоком разрешении. 14,1 Мп, объектив — 28–504 мм, зум — x18. Дисплей 3''. **9000 руб.**

Nikon
NIKKOR 36X WIDE OPTICAL ZOOM ED VR
4.0-144mm 1:3.4-5.7
COOLPIX

Nikon Coolpix P500

Если ты любишь снимать что-то такое, к чему страшно приблизиться, например, разгневанного Филиппа Киркорова, это твой выбор. У P500 36-кратный зум — что очень много. Еще одна вещь, которая облегчает съемку, — поворотный экран (3''), позволяющий видеть, что в кадре, даже когда фотографируешь с вытянутых вверх рук. Объектив — 22,5–810 мм, съемка видео в Full HD. **14 000 руб.**

Sony DSC-W530

Фишка этой камеры — режим Sweep Panorama: проводишь фотоаппаратом вдоль того, что хочешь снять, и он, сделав несколько снимков, склеивает из них панорамный кадр. Короче, если ты собрался охотиться на жирафа, только с этой камерой можно будет сделать эффектное фото поверженного зверя. 14,1 Мп, широкоугольный объектив 26–105 мм, дисплей 2,7''. **5120 руб.**

SIGMA
SIGMA LENS 24.2mm

Sigma DP2x

Тут самое главное — огромный сенсор, 0,7x13,8 мм. В итоге качество фотографий — отменное. Жаль, видео, снятое этим аппаратом, не заслуживает такой же характеристики — разрешение 320x240. 14 Мп, объектив — 41 мм, экран 2,5''. **19 500 руб.**

ПРОКАЧАЙ ТЕЛЕФОН

Вот программы, при загрузке которых в свой смартфон ты получишь более качественные снимки.

Android

1. Camera 360 Pro

С этим приложением камера телефона обогатится **четырьмя фильтрами, тремя уровнями баланса белого, различными режимами работы,** возможностью загружать фото сразу на онлайн-сервисы и многим другим. $3,99

2. Adobe Photoshop Express

Бесплатная программа для обработки фотографий прямо на телефоне. **Легкая ретушь перед отправкой по почте или публикацией в Facebook или Flickr** бывает очень кстати.

3. Andropan Pro

Соединит несколько кадров вместе, для того чтобы у тебя получилась панорамная фотография. $2,79

iPhone

1. Hipstamatic

Добавит в арсенал камеры телефона режимы retro и lomo. **Приложение моделирует эффект старых вспышек, линз и пленок.** Можно докупать новые наборы плагинов с дополнительными эффектами. $1,99

2. Darkroom Pro

Очень частый при съемках на телефон режим — темное помещение. Если цель — **фото в ночном клубе, с этим приложением шумов на снимке будет меньше.** $0,99

3. ProCamera

Настройки фокуса, экспозиции, баланса белого, таймер для автоматической съемки, быстрое сохранение — пригодится тем, кто снимает часто. $2,99

ЧТО В ЧЕРНОМ ЯЩИКЕ?

Похоже, скоро техники, выполняющей только одну функцию, не останется вовсе: фотоаппараты снимают фильмы, MP3-плееры поддерживают видеозвонки, а смартфоны уже вообще ближе к компьютерам, чем к телефонам. Недавно слово smart начали использовать и в отношении новых моделей телевизоров, реализующих не совсем обычные для “ящика” функции. Что тебе с того? Читай дальше.

Домашний кинотеатр

PHILIPS HTS9520
Full HD 3D Blu-Ray
360 Sound
Net TV с Wi-Fi
Воспроизводимые диски: AVCHD, BD, BD R/BD RE, CD, CDDA, CD-R/CD-RW, DVD, DVD +R/+RW, DVD -R/-RW, SVCD, VCD
Форматы сжатия: AVCHD, AVCSD, DivX Ultra, MPEG1, MPEG2, MPEG4, WMV SD
Звуковая система: Dolby Digital 5.1, Dolby Digital Plus, Dolby True HD, DTS 96/24, DTS Digital Surround, dts ES, DTS-HD, DTS-HD Master
Частотный диапазон сателлитов: 20–20 000 Гц
Объединенная выходная мощность (среднекв.): 800 Вт
44 990 руб.

Медиаплеер

WESTERN DIGITAL TV LIVE HUB
Порты: Gigabit Ethernet, USB 2.0, HDMI, Composite A/V, Component video, Optical Audio
Емкость встроенного диска: 1 Тб
Поддерживаемые форматы: видео — AVI (Xvid, AVC, MPEG1/2/4), MPG/MPEG, VOB, MKV (h.264, x.264, AVC, MPEG1/2/4, VC-1), TS/TP/M2T (MPEG1/2/4, AVC, VC-1), MP4/MOV (MPEG4, h.264), M2TS; фото — JPEG, GIF, TIF/TIFF, BMP, PNG; аудио — MP3, WAV/PCM/LPCM, WMA, AAC, FLAC, MKA, AIF/AIFF, OGG, Dolby Digital, DTS
6000 руб.

Приставка

BOXEE BOX

1. Интернет

Идея дать телевизору приличные мозги напрашивалась давно. У него, как правило, самый большой экран в доме, а значит — это самое большое окно в мир, так пусть и видно через него будет больше. Smart TV дает телевизору доступ в интернет. Речь уже о полноценном браузере, который ничем не уступает компьютерному собрату со всеми вытекающими отсюда возможностями.

2. Видеосервисы

На том же YouTube сегодня можно найти видео на любой вкус и под любое настроение, и поверь, на большом телевизоре смотрится оно совсем по-другому.

3. Социальные сети

Можно обсуждать в Twitter проходящий хоккейный матч или рекомендовать друзьям на Facebook передачу, которую ты смотришь прямо сейчас.

4. Skype

Еще один гвоздь в крышку гроба стационарных телефонов — сегодня видеосвязь уже дешевле обычных звонков, ну а с хорошей камерой и быстрым интернетом HD-звонки с использованием экрана телевизора окончательно отобьют желание говорить, не видя собеседника.

Телевизор

SAMSUNG UE55D8000YS
Размер экрана: 55”
Разрешение: 1920x1080
3D Hyper Real Engine
Dolby Digital Plus, Dolby Pulse
HDMI x 4, USB x 3
Ethernet (LAN)
Функция AllShare
(активация от DNLA)
Игровой режим
159 990 руб.

5. Игры

Когда-то телевизор мог развлечь разве что "Тетрисом", а теперь все идет к тому, что в один прекрасный день не понадобится покупать отдельную приставку. Уже сейчас есть игры, которые можно записывать в память телевизора.

6. Онлайн-фото

Просматривать интернет-альбом фотографий друзей на огромном экране телевизора, одновременно обсуждая это с ними в соцсетях или по Skype, — вот сегодняшняя реальность.

7. USB-запись

Все увиденное можно сохранить на флешку, внешний или встроенный жесткий диск. И тебе больше не нужен отдельный проигрыватель и полка с DVD.

8. Wi-Fi

Телевизор может выходить в Сеть через беспроводной доступ, ну и, например, получать видео с компьютера через радиоволны.

9. Виджеты

Как и смартфон, телевизор позволяет загружать программы, полезные именно тебе: новости о любимом футбольном клубе, прогноз погоды, биржевые сводки — все, что захочешь, будет выводиться на экран, включая свежие письма из твоего почтового ящика.

10. Внешнее управление

Такому телевизору нужна полноценная клавиатура, можно воспользоваться специальным устройством или применять в качестве пульта-клавиатуры телефон либо планшетный компьютер.

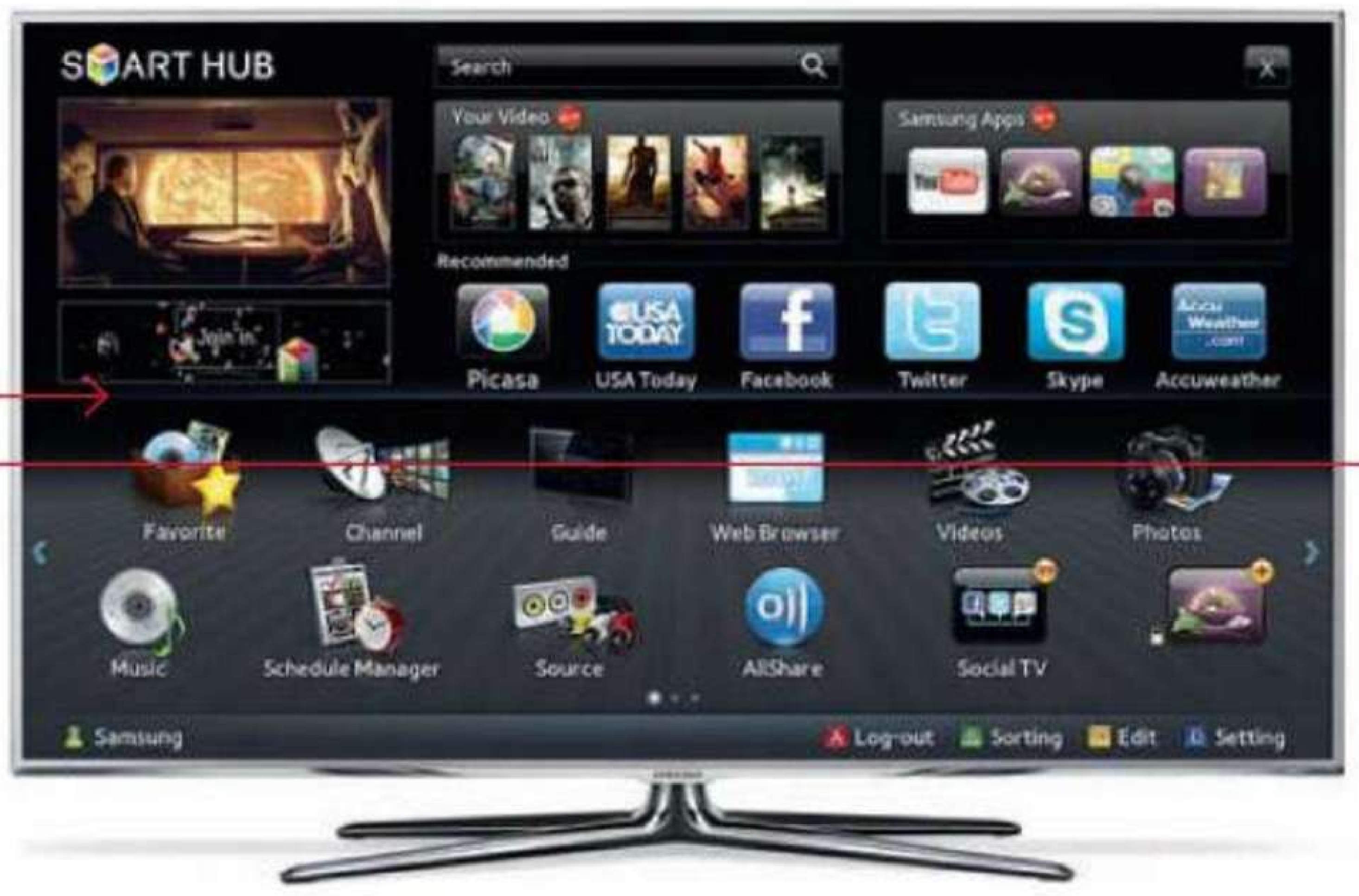
ПЕРЕСАДКА МОЗГА

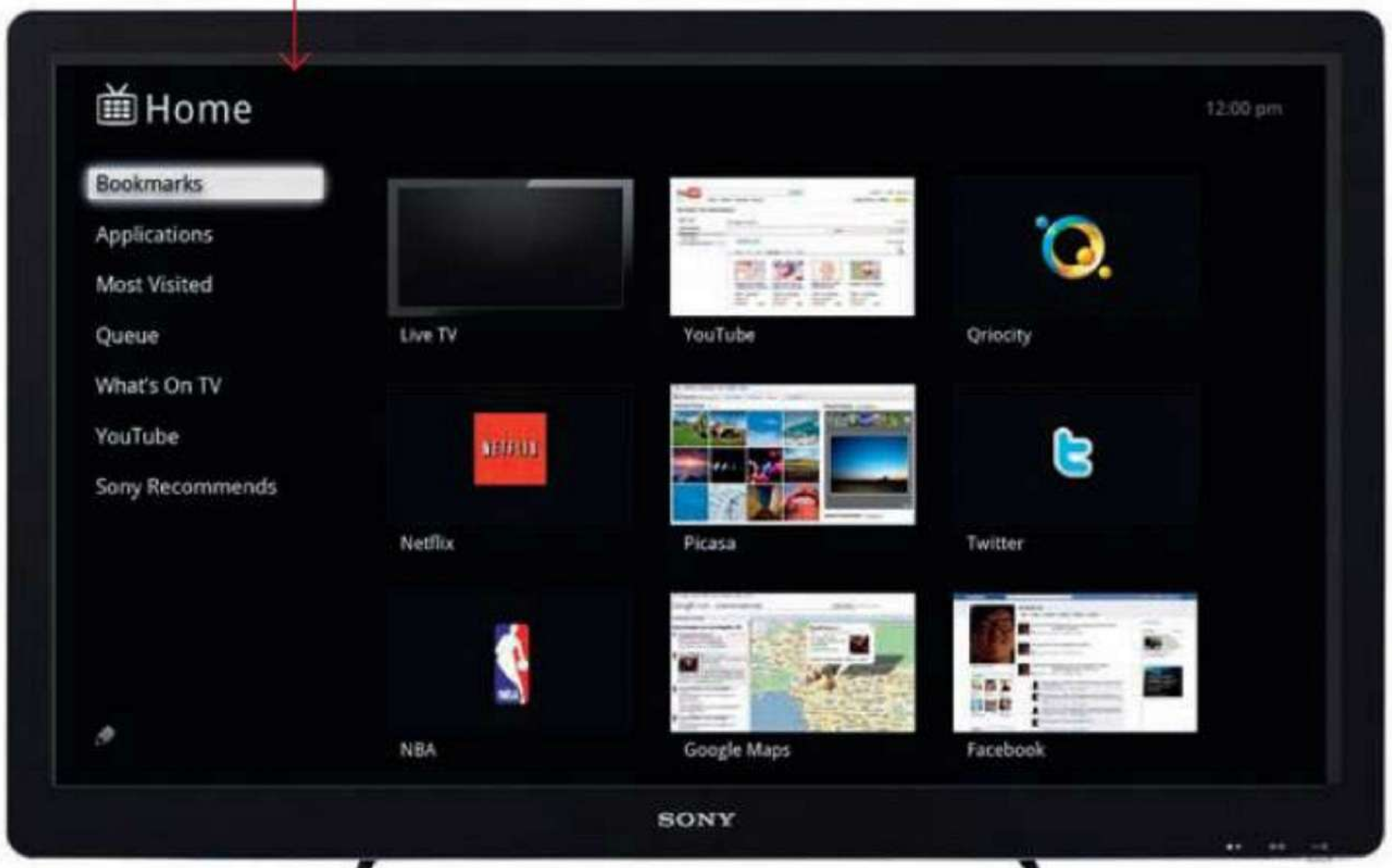
Если твой телевизор еще не "смарт", приставка Boxee Box научит его нескольким новым трюкам. В списке трюков, кроме воспроизведения фотовидеоаудиоконтента с компьютеров домашней сети или подключенных к Box носителей, есть масса интернет-возможностей. Приставка отлично работает в соцсетях (для удобства с обратной стороны пульта — полноценная клавиатура) и поддерживает около 200 интернет-сервисов, где ты найдешь и HD-фильмы и сериалы, и музыкальное видео. Есть в списке и некий Youporn, жаль, мы не знаем, что это такое. Встроенный Wi-Fi, выход HDMI, два порта USB и разъем для карт SD. **7000 руб.**

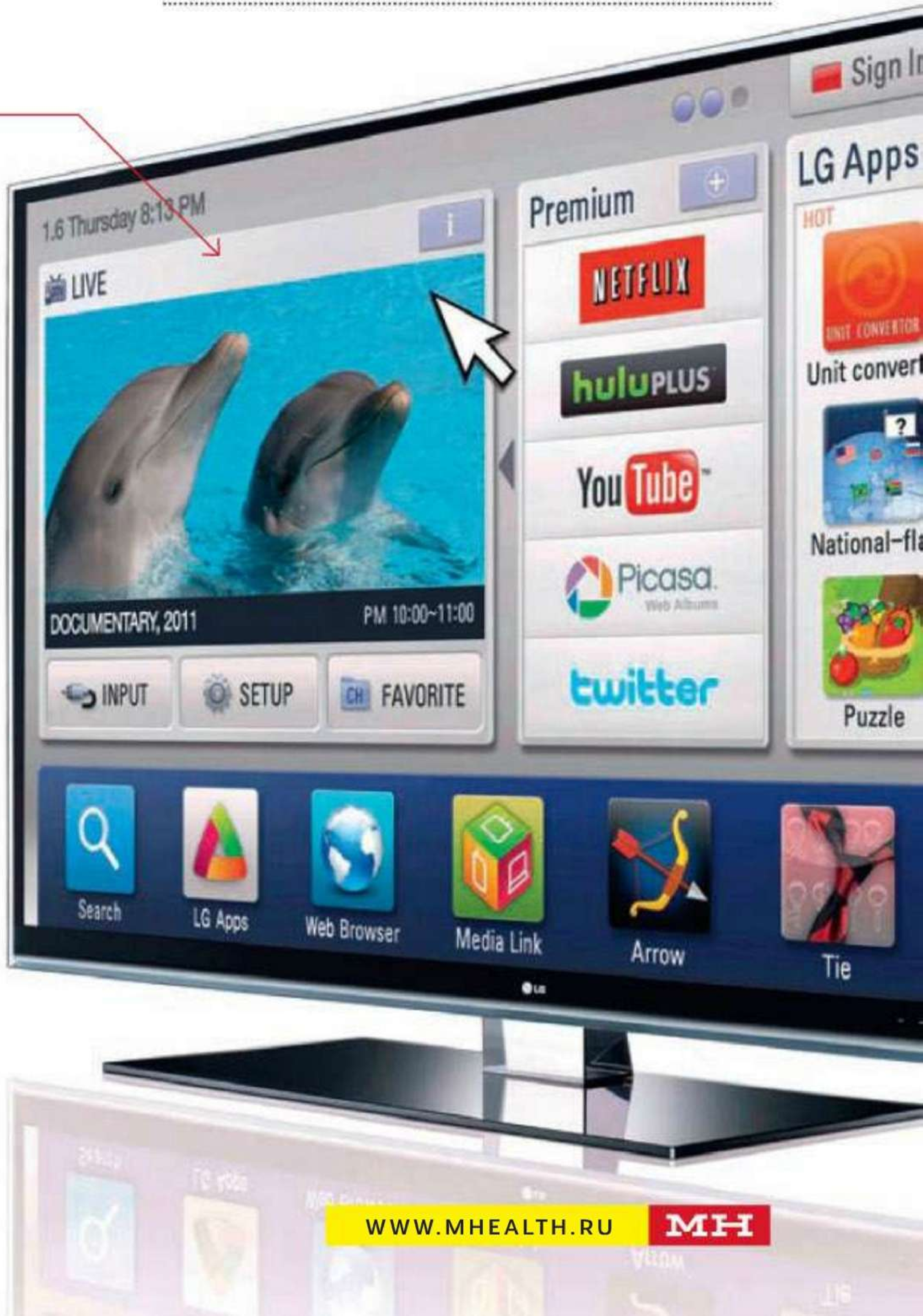
Поумневшие

Вот какие производители уже выпускают "умные телевизоры":

- Samsung
- LG
- Philips
- Panasonic
- Toshiba
- Sony
- Sharp


SMART HUB
Search
Your Video
Samsung Apps
Recommended
Picasa
USA Today
Facebook
Twitter
Skype
Accuweather
Favorite
Channel
Guide
Web Browser
Videos
Photos
Music
Schedule Manager
Source
AllShare
Social TV
Samsung
Log-out
Sorting
Edit
Setting


Home
12:00 pm
Bookmarks
Applications
Most Visited
Queue
What's On TV
YouTube
Sony Recommends
Live TV
YouTube
Qriocity
Netflix
Picasa
Twitter
NBA
Google Maps
Facebook
SONY


Sign In
LG Apps
1.6 Thursday 8:13 PM
LIVE
DOCUMENTARY, 2011
PM 10:00~11:00
INPUT
SETUP
FAVORITE
Premium
NETFLIX
huluPLUS
YouTube
Picasa
twitter
HOT
Unit convert
National-fla
Puzzle
Search
LG Apps
Web Browser
Media Link
Arrow
Tie

Dell рекомендует Windows® 7.

The power to do more

Dell™ Inspiron™ N5110

Легко быть разным

SWITCH
by design studio

И вот почему:

- Процессор Intel® Core™ i7, Intel® Core™ i5 или Intel® Core™ i3 второго поколения*
- Уникальные сменные панели Dell Switch**
- HD-дисплей для видео высокой четкости
- SRS Premium Sound обеспечивает удивительное качество звука
- Воспроизведение 3D-видео на внешнем 3D-экране (3D TV)***
- Интерфейс USB 3.0 для супербыстрой передачи данных
- Технология PowerShare USB для зарядки устройств, даже когда ноутбук выключен!

Подробнее на www.dell.ru

intel inside
CORE i5

Умный.
И это видно.

---

*Уточняйте конфигурацию при покупке. **Только в конфигурации с опцией сменных панелей, дополнительные сменные панели Dell Switch можно приобрести отдельно. ***Поддержка 3D TV: требуется телевизор с 3D и кабель HDMI (оба продаются отдельно); 3D-очки, совместимые с вашим 3D-телевизором. The power to do more – стремись к большему, Switch by design studio – сменные панели от дизайн студии, SRS Premium Sound – высококачественный звук, PowerShare USB – подзарядка периферийных устройств от USB порта.

Dell, логотип Dell, Inspiron, Studio, XPS – товарные знаки Dell Inc.

Intel, логотип Intel, Intel Inside, Intel Core и Core Inside являются товарными знаками корпорации Intel на территории США и других стран.

Microsoft, Windows, Windows 7, Windows Vista и логотип Windows Vista являются товарными знаками Microsoft Corporation на территории США и других странах.

Упоминаемые торговые марки других компаний являются собственностью соответствующих владельцев. © 2011 Dell Inc. Все права защищены.

Реклама.

БАБЕ — РОБОТ

Возможно, дарить женщине эпилятор или пылесос и не самая хорошая идея, но так как эта техника, как ни крути, женщинам нужна, тебе полезно знать, до чего дошел прогресс.

Silk-épil 7 Dual Epilator

По тому, сколько технологий напихано в этот маленький девайс, сразу видно, с каким удовольствием мужчины-разработчики в рабочее время думали о женских ногах. Специальные “пальчики” SoftLift поднимают и направляют волоски длиной от 0,5 мм к 40 пинцетам, пинцеты захватывают волоски и выдирают их, а за ними следует лезвие, удаляющее остатки растительности. Ну и, наконец, чтобы ни один волосок не ускользнул от этого чуда техники, в него встроен фонарик Smartlight, освещающий ногу так, чтобы точно видеть, надо ли пройти эпилятором еще раз. Кстати, эта штука еще и водонепроницаемая. **6290 руб.**

Oral-B® Triumph

Если верить фильмам для взрослых, то отпускать женщину на прием к стоматологу так же опасно, как позволять ей вызывать домой водопроводчика, который сегодня даже не стесняется называться “мужем на час”. Короче, ты понимаешь, что здоровье зубов подруги — штука важная. Перед тобой инструмент, который научит самую что ни на есть блондинку наводить себе голливудскую улыбку столь же тщательно, как это делал бы врач. В среднем Professional Care 5000 D32 удаляет в два раза больше налета, чем обычная щетка. На выбор 11 разных насадок: для отбеливания, с эффектом зубной нити, для чистки языка...
6350 руб.

Philips HP8195

Этот фен, как настоящий мужчина, умеет легко уложить любую женщину. Для этого у него есть мощный двигатель (2000 Вт, такие двигатели обычно ставят в профессиональные фены), шесть режимов работы для разных типов волос, 8-миллиметровый концентратор, позволяющий направить поток воздуха на отдельные пряди. Чтобы волосы не пересушивались, нагреватель тут керамический, а за блеск волос отвечает ионизатор. **1490 руб.**

Bosch PHS 9590 ProSalon

Чтобы все укладывалось не только в ее голове, но и на — вот специальные щипцы. Серия ProSalon — это техника профессиональных стилистов. Возможно, купив такие своей подруге, ты сэкономишь на ее визитах к парикмахеру и она все научится делать сама. **2390 руб.**

iRobot Roomba 770

Этот робот четко выполняет все три закона робототехники Азимова.
1. “Он не может причинить вред человеку или своим бездействием допустить, чтобы человеку был причинен вред”: iRobot даже мебели человека не навредит — у него мягкий бампер и система iAdapt, помогающая объезжать предметы, пока боковая щетка чистит вокруг них и в углах.
2. “Робот должен повиноваться командам человека, если эти команды не противоречат Первому закону”: Roomba по выставленному ему графику уборок на неделю чистит квартиру и всегда возвращается на указанное место — базу.
3. “Робот должен заботиться о своей безопасности, пока это не противоречит Первому и Второму законам”: система антизапутывания в проводах, а также сенсоры, определяющие лестницы, не дадут роботу погибнуть во время битвы за чистоту. От **28 000 руб.**

Реклама

Легко жить легко

Ведущий производитель
бытовой техники
и электроники в Европе.

VESTEL

Бытовая техника
www.vestel.ru

КОМНАТА ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ

Те, кто нуждается в рабочем месте дома, делятся на два типа людей. Первые очень счастливы и работают только дома. Вторые глубоко несчастны и работают еще и дома. Как бы там ни было, вот что журнал Men's Health думает об организации домашнего рабочего места — построй себе такое, и лучше пусть оно стоит без дела.

Клавиатура и мышка

Комплект Logitech Cordless Desktop® MX™ 5500 Revolution, если верить людям, его сделавшим, — это "демон скорости" (что бы это ни значило). По статистике, человек за компьютером сегодня держит запущенными шесть программ одновременно и открывает новые окна каждые 50 секунд. В таком режиме мышке приходится изрядно потрудиться, так, только одно ее колесико за 8 часов работы проезжает дистанцию почти в 8 м. Колесико мышки от Logitech может раскручиваться до 2000 оборотов в минуту, так что пролистать большой документ получится быстро. Если же освоить все дополнительные кнопки этой мыши и каждой приписать свои функции, можно и вовсе сэкономить уйму времени. А клавиатура со встроенным ЖК-дисплеем избавит от необходимости включать компьютер, когда тебе нужен просто калькулятор. **5000 руб.**

Жесткий диск

Самое жесткое, что может сделать с тобой жесткий диск, — это сгореть и оставить тебя без цифровой истории. Фотки, недописанные мемуары, телефоны девушек — все канет так, что мало не покажется, поэтому быстро готовь порядка 2000–3000 рэ и бэкапь свою жизнь, если она тебе дорога. Мы советуем выбирать из внешних жестких дисков Seagate и Western Digital. Например, Seagate GoFlex Slim — самый тонкий в мире: его 320 Гб помещаются в корпусе толщиной 9 мм (тоньше, чем iPhone). Кому нужны флешки, если диски стали так компактны? Другой вариант — Western Digital My Passport Essential SE: до 1 Тб данных в яркой коробочке красного, синего, серого или черного цвета. Размер коробочки — 110x83x18 мм. Оба диска поддерживают USB 3.0. **2600 и 3000 руб. соответственно.**

Телефон

Если ты не можешь избавиться от стереотипа, что в кабинете должна быть "вертушка" на столе, вот тебе адекватная замена классическому телефону — Asus Videophone Touch AiGuru SV1T, первый в мире видеофон для Skype с сенсорным экраном, не требующий подключения к ПК. В первую очередь он пригодится людям, не очень разбирающимся в технике, — твоим родителям, например. Тачскрин облегчает и без того несложный процесс использования. Подключение к интернету возможно и через Wi-Fi, и через кабель. Экран — 7" (800 X 480). **8770 руб**.

ТРИ ЯБЛОКА

1. Apple Magic Trackpad

Развитие технологии "мультитач" сделало оправданным отказ от мышки в пользу такого девайса, как Trackpad. Он подключается к компьютеру по Bluetooth и заменяет мышку, действуя как тачпад ноутбука. Любопытное решение, правда, работает только с Mac.

2. Thunderbolt

Apple и Intel предлагают новый способ передачи данных. Thunderbolt — это порт с нарисованной рядом молнией, по которому можно подключать как различную периферию, так и мониторы. Скорость обмена данными солидная — 10 Гб/с. Есть подозрение, что эта технология в будущем может вытеснить USB, по крайней мере, выглядит она очень многообещающе.

3. iCloud

Если у тебя несколько устройств под управлением iOS, их синхронизация может быть порядочной головной болью, но осенью боль пройдет — запустят облачный сервис iCloud, который будет автоматически и бесплатно синхронизировать купленную музыку, приложения, книги, фотографии, настройки устройств, данные приложений, календари и почту. После регистрации на icloud.com ты получишь 5 Гб дискового пространства. Этого мало для музыки? Нет. В твоем аккаунте сохранятся лишь ссылки на песни, которые лежат на серверах iTunes Music Store. Ну а для почты и прочей мелочевки 5 Гб достаточно.

EPSON
Claria
lenovo

Акустика

Если особых требований к звуку от компьютера не предъявлять, можно обойтись системой из двух или трех компонентов, Например, эта Logitech Speaker System Z523 любопытна тем, что динамики на колонках расположены как спереди, так и сзади, что позволяет звуку отражаться от стен и создает эффект “звук вокруг”. Звучит все это неплохо не только на словах, но и в работе. Через дополнительные аудиовходы можно подключать приставки, iPod’ы или что там еще у тебя есть. **5790 руб.**

Принтер

В этом вопросе мы с удовольствием пошлем тебя на три буквы. Записывай их: МФУ. Многофункциональное устройство (а именно так расшифровывается эта аббревиатура) работает за себя и за тех парней (имена парней: сканер, ксерокс, принтер). Нет смысла занимать место дома отдельными ящиками и проводами — купи одно решение, и оно все возьмет на себя. Есть модели от 3000 руб., но мы рассмотрим самую навороченную — Epson Stylus Photo PX720WD. Ей и провода-то не нужны — встроенный Wi-Fi поможет тебе печатать и сканировать из любой точки квартиры хоть с ноутбука, хоть с телефона. Есть возможность печати и без компьютера вовсе. Технология PictBridge позволит перенести фото прямо с фотоаппарата на принтер, а 6,3-сантиметровый экран — отсмотреть снятое и даже подредактировать. **12 300 руб.**

Компьютер

Системный блок? Не смеши нас. Современные моноблоки обладают уже вполне достаточной мощностью (хватит даже для видеомонтажа в домашних условиях) при сопоставимой цене — смело отправляй свой десктоп в музей. Кстати, этот журнал полностью сделан на моноблоках iMac и ноутбуках: верстка, обработка фотографий, написание текстов и создание сайта — вот и ты не выпендривайся. Lenovo IdeaCentre A700 — это 23-дюймовый моноблок с тонким корпусом. Он легко крепится на стену, если места на столе маловато, и без проблем заменяет телевизор, DVD-плеер и медиацентр. Кроме того, у A700 сенсорный экран и отличные встроенные динамики. Четырехъядерные процессоры Intel Core i3/i5/i7, разрешение экрана — 1920x1080, жесткий диск — 500 Гб, 6 USB, 2 HDMI. **40 000 руб.**

ВАМ И НЕ СНИЛОСЬ

Если ты не Геракл, то место для твоих подвигов не конюшня, а спальня, и хочется верить, они тоже войдут в историю. Пока же вот несколько штрихов, способных украсить эту горячую точку.

Видеовыход HDMI

Пока телефон заряжается, ты можешь смотреть записанные в его память фильмы на телевизоре (если он все-таки остался в твоей спальне). Если в комплекте с док-станцией был еще и пульт, можно сладко заснуть с ним в руках. HDMI есть, например, в Pioneer XW-NAV1K-K. **7990 руб.**

Док и точка

В спальне нужно не так много вещей: док-станция для мобильника (удобнее и симпатичнее обычного шнура зарядки), источник музыки и радио (лучше, чем телевизор с его энтэвэшными страшилками на сон грядущий) и цифровая фоторамка (позволяет легко менять фото девушек в зависимости от того, кого ты сегодня ждешь в гости). На этих устройствах и сосредоточимся.

Рассказать о том, какими бывают док-станции для мобильных, проще всего на примере таких устройств для iPhone — для “яблокофона”, элементарно, делают больше всего аксессуаров. Вот несколько любопытных функций, которые можно встретить на тех из них, что оснащены колонками.

Air Play

Док-станция может играть музыку с компьютера или телефона, получая сигнал по Wi-Fi (читай: без проводов и из другой комнаты). Например, такая функция есть в Bowers & Wilkins Zeppelin Air. **30 000 руб.**

Dual Dock

Док-станция с портами сразу для двух мобильников — логичный сосед двуспальной кровати. Есть модели, которые позволяют даже делать миксы из музыки на обоих устройствах. Рассмотри, например, Altec Lansing Octiv Duo M202. **7500 руб.**

РАМКИ И ПРИЛИЧИЯ

Фоторамка — не самый необходимый девайс на свете. Но есть опции, с которыми ее присутствие в твоей квартире обретет смысл.

1 **Тачскрин:** с ним пользоваться рамкой существенно удобнее. Можно найти на Philips SPH8428/10. **5990 руб.**

2 **Высокое разрешение:** на рамки с разрешением меньше 640x480 не смотри. А вот к рамке с 3D можешь присмотреться. Для примера — Viewsonic 3DPF8. **7000 руб.**

3 **Поддержка видеокодеков:** превращает рамку в компактный видеопроигрыватель. Бери рамку с соотношением сторон не 4:3, а 16:9 или 15:9. Например, Sony S-Frame XR100. **7000 руб.**

4 **Встроенные колонки со стерео:** слайд-шоу под музыку выглядит не так уныло. Бери, к примеру, Samsung SPF-105P. **7470 руб.**

5 **Возможность отправлять фото на рамку по e-mail:** вдруг тебе не с кем переписываться, а тут вот рамка готова даже на Facebook твои фото выложить… Kodak Pulse W1030. **5490 руб.**

Sleep-таймер и будильник

Если любишь с музыкой этой ложиться и с музыкой этой вставать. Можно найти на Yamaha TSX-70BU. **8000 руб.**

Радио

обычное FM-радио, а еще лучше — интернет-радио, добавит смысла этому девайсу в твоей спальне. Присмотрись к Denon ASD 51N. **11 500 руб.**

Мобильность

Док-станция, умеющая работать на батарейках, заменит бумбокс при выездах на природу. Для примера — Sony TRiQ Boombox. **Цена в РФ пока неизвестна.**

СТОЛОВЫЕ ПРИБОРЫ

Некоторые считают, что кухня есть идеальное место для чувственного секса. Другие — что именно там стоит вести разговоры о политике. Мы же знаем одно — на голодный желудок трахаться и разглагольствовать трудновато, поэтому давай для начала обставим кухню всем, что может потребоваться для вкусной и здоровой жизни, а уж потом...

18V
HOOVER
18V
FREEJET

Пылесос для кухни

Так как используется для мелкой и точечной уборки, главное, чтобы он всегда был под рукой. Hoover FREEJET "3 в 1", например, работает на аккумуляторе, заряда которого хватит на 30 минут, значит, тебе не придется тратить время на поиски розетки. У него нет мешка для сбора пыли — вместо этого удобный контейнер, а съемный ручной пылесос поможет легко собрать крошки со стола. **5990 руб.**

Чайник

Кроме объема, дизайна, наличия фильтров и бренда чайника, думай при покупке о том, что шумные или долго закипающие чайники банально раздражают. Зависимость простая — более мощный аппарат шумит сильнее, но делает это не так долго. При одинаковой мощности меньше шумят чайники с открытой спиралью. Среди чайников с закрытой спиралью тише себя ведут те, у которых шире дно. Кстати, еще подумай о чайниках, способных поддерживать заданную температуру воды (термопотах), и о такой опции, как возможность выбирать, при какой температуре чайнику выключаться (когда нужно не вскипятить, а просто подогреть воду). Так, аппарат Bosch Styline TWK86 дает возможность выставить один из четырех режимов нагрева: 70, 80, 90 и 100°C, а функция Keep Warm Function поддержит температуру воды в течение получаса. **3490 руб.**

Блендер

Кухонный комбайн как муж-алкоголик — большую часть времени лежит в разобранном состоянии. Другое дело — блендер, юркий и компактный, он всегда под рукой и используется на все 100%. Блендеры бывают как стационарные (чаша с ножами на дне), так и погружные (палка с ножами на конце). Лучший выбор — погружная модель с чашами в комплекте, например, Braun Multyquik 7. Когда надо, такой блендер работает как погружной, а если требуется освободить руки — крепишь его к чаше и получаешь стационарный вариант. Еще удобнее его беспроводной собрат (Multyquik 7 беспроводной): Wi-Fi в нем пока нет, зато уже есть аккумулятор, а значит, готовить можно и вдали от розетки. **5600 руб.**

Миксер

Этот профессиональный мешатель не помешает никому из любителей готовить. Например, данная модель — Bosch MFQ4080 Styline мощностью 500 Вт с пятью скоростями вращения и импульсным режимом — имеет в комплекте, кроме привычных венчиков и крюков для теста, насадку-блендер, а также измельчитель и емкости с крышками. **3590 руб.**

Холодильник

В этом году самый холодный друг голодного отмечает свой 84-й день рождения. Вот каким трюкам, помимо разрекламированного No Frost, он научился за время своей жизни. Имей в виду, когда пойдешь покупать себе новый.

- **Прошел 9 классов:** именно столько есть классов экономичности. Лучший — A++, худший — G. Купишь дешевое G — будешь платить за электроэнергию в два раза больше.
- **Стал более открытым:** дверцы можно вешать слева или справа, в зависимости от расположения на кухне.
- **Стал более закрытым:** некоторые холодильники позволяют перекрывать пустующие полки в морозильнике съемными теплоизолирующими перегородками и экономить энергию.
- **Получил два сердца:** холодильники с двумя компрессорами могут отключать одну из камер, когда та не нужна, и выставлять для них разную температуру.
- **Обрел свежесть:** зона с температурой 0°C позволит дольше хранить свежие овощи. Также бывают зоны, температуру в которых можно задавать отдельно от всех остальных в холодильнике, и даже зоны, которые, в зависимости от необходимости, могут превращаться в холодильные или морозильные камеры.
- **Стал "супер":** режимы суперзамораживания в морозильной камере и суперохлаждения в холодильной помогут быстрее остудить вновь прибывшие продукты и не дать нагреться от них уже лежащим там (что актуально летом, когда уличная жара разогревает пакеты с покупками).
- **Поставил сигналку:** сигнализация пропищит о повышении температуры внутри или о незакрытой двери.
- **Получил звездный статус:** звездочки/снежинки на морозилке говорят о классе камеры (одна снежинка — температура внутри –6, две — –12, три — –18, четыре — –24°C).

Пример холодильника наших дней — LG GA-489BMKZ: класс A++, технология Total No Frost с системой многопоточного охлаждения Multi Air Flow, Opti Temp-зона с возможностью установки температуры, быстрая заморозка, Fresh 0 Zone (нулевая зона), деодорайзер, поглощающий неприятные запахи. **От 42 990 руб.**

Vestel FC 60 GDX

Электрическая стеклокерамическая плита с духовым шкафом. Цифровой программатор. 9 режимов нагрева. Гриль, вертел, ящик для посуды и съемная дверца духовки с двумя стеклами. **20 000 руб.**

Плита

Выбирать себе плиту кухонную можно хоть до плиты могильной — на рынке более 3000 моделей. Вот вопросы продавцу, которые сократят выбор (а значит, продлят жизнь).

ГАЗ ДЛЯ МЯС

1. Есть ли газ-контроль? Ты ведь не хочешь сделать из кухни газовую камеру?

2. Есть ли конвекция в духовке? Плита без нее — топор, с ней — скальпель хирурга: только конвекция позволит точно настраивать режимы, а не просто тупо жарить, без разбора, что именно в духовку засунули.

3. А таймер? Некоторые плиты даже умеют сами выключать огонь через три часа, на случай если хозяин забыл погасить горелку.

ТОК И КОК

4. Это индукционная плита? Ответ “да” означает экономию электричества на 25% и более быстрое приготовление.

5. А две духовки? Таких моделей мало, но только они могут готовить сразу несколько серьезных блюд.

6. А антипролив? Плита сама выключит конфорку, если на нее попадет жидкость, чтобы ничего не убежало из кастрюль.

Вытяжка

Если ты не хочешь, чтобы волосы твоей женщины вечером пахли котлетами, вытяжка — твой друг и помощник. Перед тобой формула, которая поможет понять, какой производительности вытяжка нужна твоей отдельно взятой кухне:

ПЛОЩАДЬ КУХНИ x **ВЫСОТУ ПОТОЛКА** x **10** = **... М^3/Ч**

Candy CCT 67 X

Вытяжка каминного типа с антивозвратным клапаном. Мощность 550 м^3/ч. Два моющихся фильтра. Уровень шума 59 дБ. **8000 руб.**

Посудомоечная машина

Лучшая посудомоечная машина ходит на каблуках, носит платья и говорит о себе в женском роде, но, если ты хочешь поберечь руки и нервы этой модели, придется искать ей электрическую замену.

- **От A до G** — такие оценки ставят посудомоечным машинам по каждой из трех дисциплин: мойка, сушка и экономичность. Чем ближе к букве A, тем лучше.
- **Отсрочка запуска** — одновременно работающие стиралка и посудомойка могут быть слишком большой нагрузкой для сети. Таймер включения сделает так, чтобы машины делали свою грязную работу ночью, одна за другой.
- **Верхний разбрызгиватель** — позволит мыть крупные предметы, например, противни (также потребуется насадка для их мытья).
- **Индикация** — для встроенных бесшумных машин может быть актуальна световая индикация: когда при работе на пол светит луч, чтобы ты знал, что открывать машину еще рано.
- **Не более 50 дБ** — шум выше этого уровня ночью будет мешать тебе спать.

BEKO DSFS 6530

Вместимость — 10 комплектов посуды. Пять температурных режимов мытья. Верхняя корзина для посуды с изменяемой высотой установки. Передовая активная система сушки с реконденсацией. Защита от протечек Watersafe. **14 390 руб.**

РУКИ САМИ ТЯНУТСЯ

Тянутся, чтобы подержать в руках новейшую флагманскую модель Nokia N9. Похоже, со своей новой технологией перелистывания (swipe) создатели этого смартфона перевернули еще одну страницу в истории смартфоностроения.

NOKIA
13:10
Телефон
Контакты
Поиск
Интернет
Сообщения
Почта
21
Календарь
Часы
Камера
Галерея
Музыка
Видеоклипы
Карты
На авто
Музыка Ovi
Магазин
NOKIA
Уч. записи
Nokia.com
Руководство
Параметры
Калькулятор
Документы
Подписки
Заметки
NOKIA
NOKIA

1

МОНО-ЛИТНЫЙ

На его корпусе не найдешь щелей, зазоров и стыков — он сделан из единого куска поликарбоната. И это не просто стильно. Во-первых, один из самых совершенных на сегодняшний день материалов не глушит сигнал телефона, а значит, связь становится лучше. Во-вторых, поликарбонат очень стойкий. Nokia N9 никогда не будет выглядеть потерто.

2

ПРИЯТНО ВЫПУКЛЫЙ

Свободная от посторонних деталей передняя панель Nokia N9 позволила во всю ширь развернуться 3,9-дюймовому (10 см) AMOLED-экрану. Он — из устойчивого к повреждениям стекла, которое слегка изогнуто для более удобного взаимодействия с контентом. А управление простым движением пальца — swipe (перелистывание) — вызывает самые приятные тактильные ощущения. Проверено.

3

АБСОЛЮТНО ГЛАДКИЙ

Верь своим глазам: на главной панели Nokia N9 нет ни трех, ни двух, ни даже одной какой-нибудь кнопочки меню — все управление осуществляется прикосновениями к плавающим иконкам на экране, а три вида рабочего стола позволят быстро добраться до нужного контента. Закончил работу с приложением? Просто перелистни его — и оно исчезнет.

4

ШИРОКО-УГОЛЬНЫЙ

Телефоны давно затеяли этот спор и не устают мериться мегапикселями — у кого больше. Но у Nokia N9, помимо 8-мегапискельной камеры, есть еще парочка неоспоримых козырей. Первый — светосильная и, главное, широкоугольная оптика Carl Zeiss. Второй — возможность снимать HD-видео и просматривать его в реальном формате 16:9. А в итоге получился один из лучших камерофонов на сегодняшний день.

5

МНОГО-ЗАДАЧНЫЙ

Но при этом он не выглядит загруженным и уставшим. Не каждый сегодня может похвастаться поддержкой настоящей многозадачности, а Nokia N9, словно цифровой Цезарь XXI века, справляется одновременно с большим количеством открытых приложений без неприятных подтормаживаний. Разве не этого тебе так не хватало в смартфонах?

6

ОБЪЕМНО ЗВУЧАЩИЙ

Перед тобой — первый в мире смартфон с декодированием Dolby Digital Plus и технологией обработки Dolby Headphone. За всеми этими словами кроется простая истина: с Nokia N9 можно наслаждаться объемным звучанием в любых наушниках. Ну а если дополнить телефон беспроводными колонками Nokia Play 360, то получишь мини-кинотеатр. В любом месте.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИГРА ЗАМОРСКАЯ

Вспомни волка, ловившего яйца, автомат “Морской бой” и первые переносные “Тетрисы” и подумай, как долго ты уже живешь, раз застал такие древности. Вот свежие игры, в которые больше всего играют люди, которые играют в игры.

Sony PlayStation 3

Первый раз о PlayStation мир услышал 21 год назад. То есть, будь приставка человеком, в этом году она смогла бы даже в США купить алкоголь и посмотреть порнуху. Но она не человек, поэтому все, что может PS3, — это развлечь тебя, и возможностей для этого у нее предостаточно. Начнем с того, что приставка может легко заменить Blu-Ray-плеер и медиацентр (она даже умеет записывать телепередачи, чтобы ты их смотрел когда хочется). Она поможет общаться через интернет и обмениваться фотографиями. И наконец, даст возможность потрясти всех тем, как ты можешь потрясать собой, — с контроллером Move и камерой PlayStation Eye виртуальные игры перестают быть унылым сидением на диване.

PlayStation 3 160 Gb — от 13 999 руб.
PS Move Starter Pack — от 2699 руб.
PS Move Sharp Shooter — от 2099 руб.

ТОП-10 ИГР: PS3

1. **Call of Duty 4: Modern Warfare**
За первые сутки продажи игры нашлось более полумиллиона желающих в роли спецназовца побегать по Ближнему Востоку.

2. **Metal Gear Solid 4**
Эта стрелялка требует изрядного умственного напряжения. Запутанные отношения героев — фишка игры.

3. **Grand Theft Auto IV**
Мир GTA — это жизнь вне закона с угонами машин и перестрелками.

4. **Fight Night Champion**
Перепиши историю бокса. Например, играя Холифилдом, откуси ухо Тайсону. Или в роли Виталия Кличко выйди на ринг против брата.

5. **Need for Speed Shift 2Unleashed**
Классика жанра и до сих пор одна из лучших гонок.

6. **Get Fit with Mel B**
Фитнес-программа от бывшей участницы Spice Girls Мел Би — и твоя девушка больше не задает вопросов, зачем ты потратил столько денег на приставку.

7. **Killzone 3**
Используя возможности Move, перевоплотись в головореза с автоматом в руках.

8. **Sports Champions**
Настольный теннис, пляжный волейбол, стрельба из лука, гладиаторские бои, гольф и бочче. Все с Move.

9. **Tiger Woods PGA Tour 11**
Гольф-клюшку заменит Move.

10. **SingStar® Dance**
Очки дают за песни-пляски.

Xbox

15 ноября приставка от Microsoft отпразднует 10-летний юбилей. Отметь это событие покупкой самой свежей версии “х-коробки” — Xbox 360 250Gb. Как ты понял из названия, в ней более чем достаточно места для хранения игр, к тому же есть Wi-Fi, чтобы легче было подключаться к Xbox LIVE. Кстати, этот сервис онлайн-игр тоже празднует в ноябре день рождения — в России он был запущен ровно год назад. И наконец, ровно столько же исполнится в ноябре (что у Xbox за привязанность к этому месяцу?) сенсору Kinect, который можно докупить в комплект к приставке.

Эта штука состоит из трех камер и четырех микрофонов, которые анализируют твои движения, жесты и слова так, что отпадает необходимость в джойстике и ты сам становишься частью игры. Наводится все это на тебя автоматически — подставка Kinect моторизирована. Плюсы ясны — ты не сидишь на диване с джойстиком как истукан, а скачешь и крутишься перед экраном, получая хоть какую-то физическую нагрузку. Минус — то, что тебе потребуется минимум 2,5 м пространства перед телевизором. С Kinect уже работают 32 игры, в том числе персональный фитнес-тренер и учитель танцев. **Xbox 360 250Gb, сенсор Kinect и игра Kinect Adventures — 17 990 руб.**

ТОП-10 ИГР: XBOX

1. **Mortal Kombat**
Драка без синяков и ссадин.

2. **FIFA 11**
Наконец, можно не кричать футболисту: “Что ты делаешь?”, а показать, как надо. И он тебя послушается.

3. **Kinect Sports**
Играй в пляжный волейбол, боксируй, катай шары в боулинге, стань виртуальным Марадоной или обойди всех в легкоатлетических соревнованиях и настольном теннисе.

4. **Tekken 6**
Уже более 34 млн человек купили этот виртуальный файт-клаб. Набей каждому из них морду онлайн.

5. **Kung Fu Panda 2: The Video Game**
Если ты спишь и видишь себя в роли медведя, овладевшего кунг-фу, — тебе сюда.

6. **Battlefield: Bad Company 2**
Шанс попробовать себя в роли солдата, не выходя из домашних тапочек.

7. **Sports Island Freedom**
Еще вариант оценить спортивные игры с Kinect.

8. **L.A. Noire**
Крутой детектив наводит в Городе ангелов адский порядок.

9. **Dance Central**
Дискотека дома. Ты показываешь класс и учишься лучше двигаться при помощи Kinect.

10. **Duke Nukem Forever**
Дюк Нюкем маст дай? Докажи обратное.

УЛИЦА 2011 ГОДА

В XXI веке люди с пустыми руками, карманами и сумками на улицу не ходят — всегда с тобой будет хотя бы телефон. Что можно взять с собой и зачем, рассказывается дальше.

	MacBook Air	ASUS UL30A	Toshiba Portege R830	Dell Adamo XPS
ЭКРАН	11 (1366x768) или 13″ (1440x900)	13,3” (1366x768)	13,3” (1366x768)	13,3” (1366x768)
ТОЛЩИНА	1,7 см	2,46 см	1,8 см	0,9 см
ВЕС	11” — 1,06 кг, 13”— 1,32 кг	1,5 кг	1,48 кг	1,6 кг
ПРОЦЕССОР	1,6 и 1,7 ГГц dual-core Intel Core i5, 1,8 ГГц dual-core Intel Core i7	Intel Core 2 Duo 1,3 и 1,4 ГГц или Intel Celeron 1,2 и 1,3 ГГц	Intel Core i3 2,1 ГГц	Intel Core 2 Duo 1,4 ГГц
ВИДЕО	Intel HD Graphics 3000	Mobile Intel® GS45 Express Chipset	Intel HD Graphics 3000	Intel GMA X4500
ПАМЯТЬ	до 4 Гб	до 4 Гб	до 4 Гб	до 4 Гб
ДИСК	SSD до 256 Гб	жесткий диск до 500 Гб	жесткий диск до 320 Гб	SSD 128 Гб
АККУМУЛЯТОР	до 7 часов	до 12 часов	до 9 часов	до 5 часов
ЦЕНА	от 40 000 руб.	от 22 500 руб.	44 990 руб.	73 000 руб.

Воздушный бой

Если ноутбук тебе нужен не только потому, что он занимает меньше места дома, но и потому, что ты реально собираешься его часто с собой таскать, вопрос веса и размера становится главным. Первое, что приходит в голову при мысли о легком ноутбуке, — это, конечно, MacBook Air. Но, если на “яблоки” у тебя аллергия, у нас есть подборка ультралегких ноутбуков (не путать с ущербными в плане функционала нетбуками) от “нефруктовых” производителей. Смогут ли они отобрать у компьютерного Мэнни Пакьяо его чемпионский пояс?

Sony Vaio Z	MSI X-Slim X340
13,1” (1600x900)	13,4” (1366x768)
1,65 см	2,28 см
1,2 кг	1,4 кг
Intel Core i7, 2,7 ГГц (с ускорением Turbo Boost — до 3,4 ГГц)	AMD Dual-Cor E350 1,6 ГГц, AMD E240 1,6 ГГц
Intel HD Graphics 3000 + док-станция с AMD Radeon™ HD 6650M	AMD Radeon™ HD 6310
8 Гб	2 Гб
SSD 256 Гб	жесткий диск до 640 Гб
до 7 часов	до 3 часов
69 990 руб.	от 20 000 руб.

ЗАПРАВЛЕНЫ В ПЛАНШЕТЫ

Как часто бывает, вещь, без которой еще пару лет назад все легко обходились, вдруг стала необходимой огромному числу людей. Планшеты, конечно, не так незаменимы, как мобильники, но тем не менее иметь в своем распоряжении такой гаджет стоит — на отдыхе, в дороге или на встрече (деловой и не очень) он куда удобнее ноутбука.

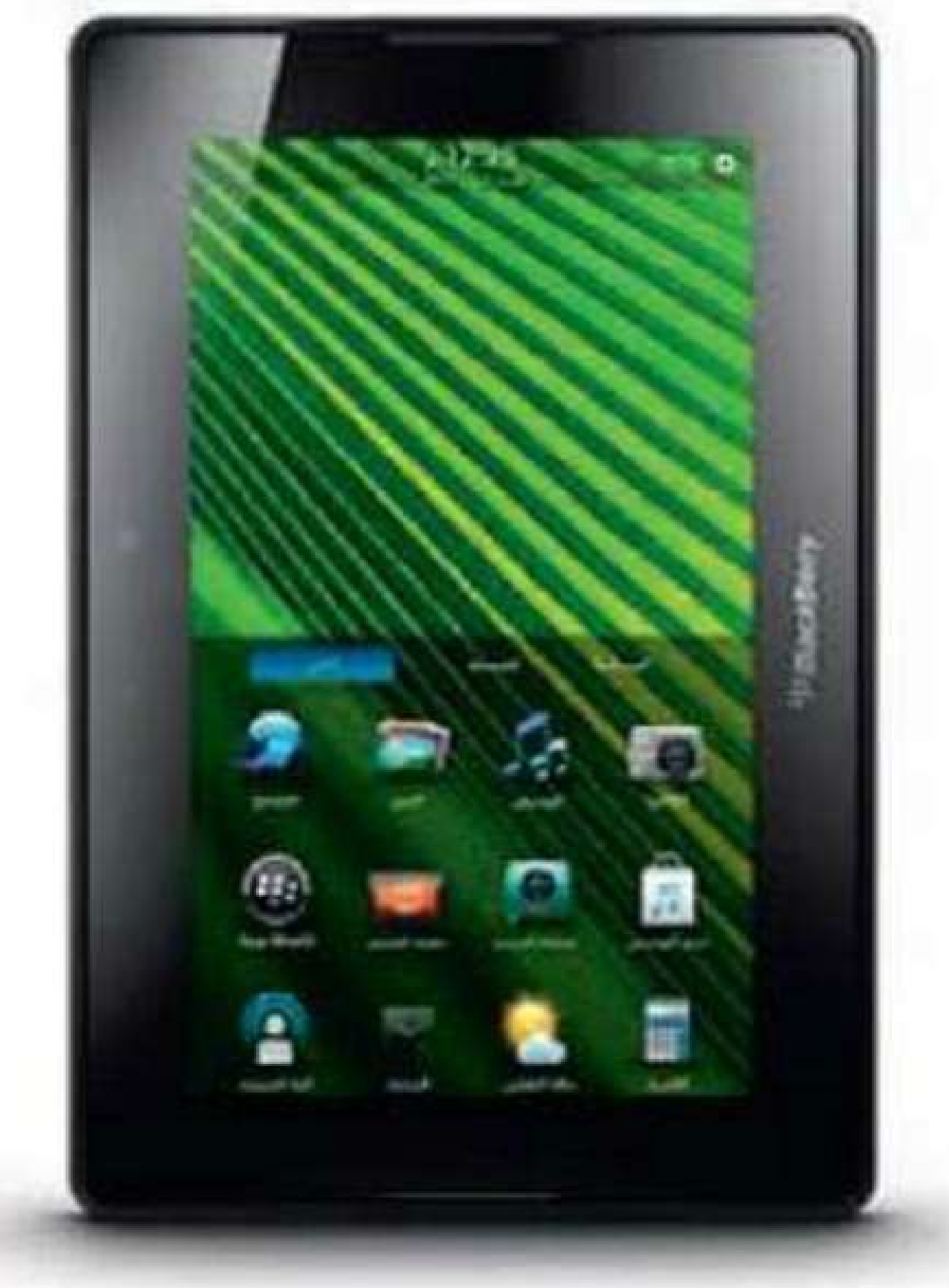
5,5 дюйма

Sony Tablet S2

Вместо того чтобы пытаться угадать с компромиссной диагональю экрана, Sony пошли другим путем: вот вам два разных планшета на Android 3.0 — 9,4-дюймовый в традиционном формфакторе и складной с двумя 5,5-дюймовыми экранами для максимальной мобильности. Два экрана могут работать отдельно или составлять общую картинку. Новинки умеют заменять пульты и управлять домашними кинотеатрами от Sony, а также передавать на них контент. **На момент сдачи номера цена в России неизвестна.**

7 дюймов

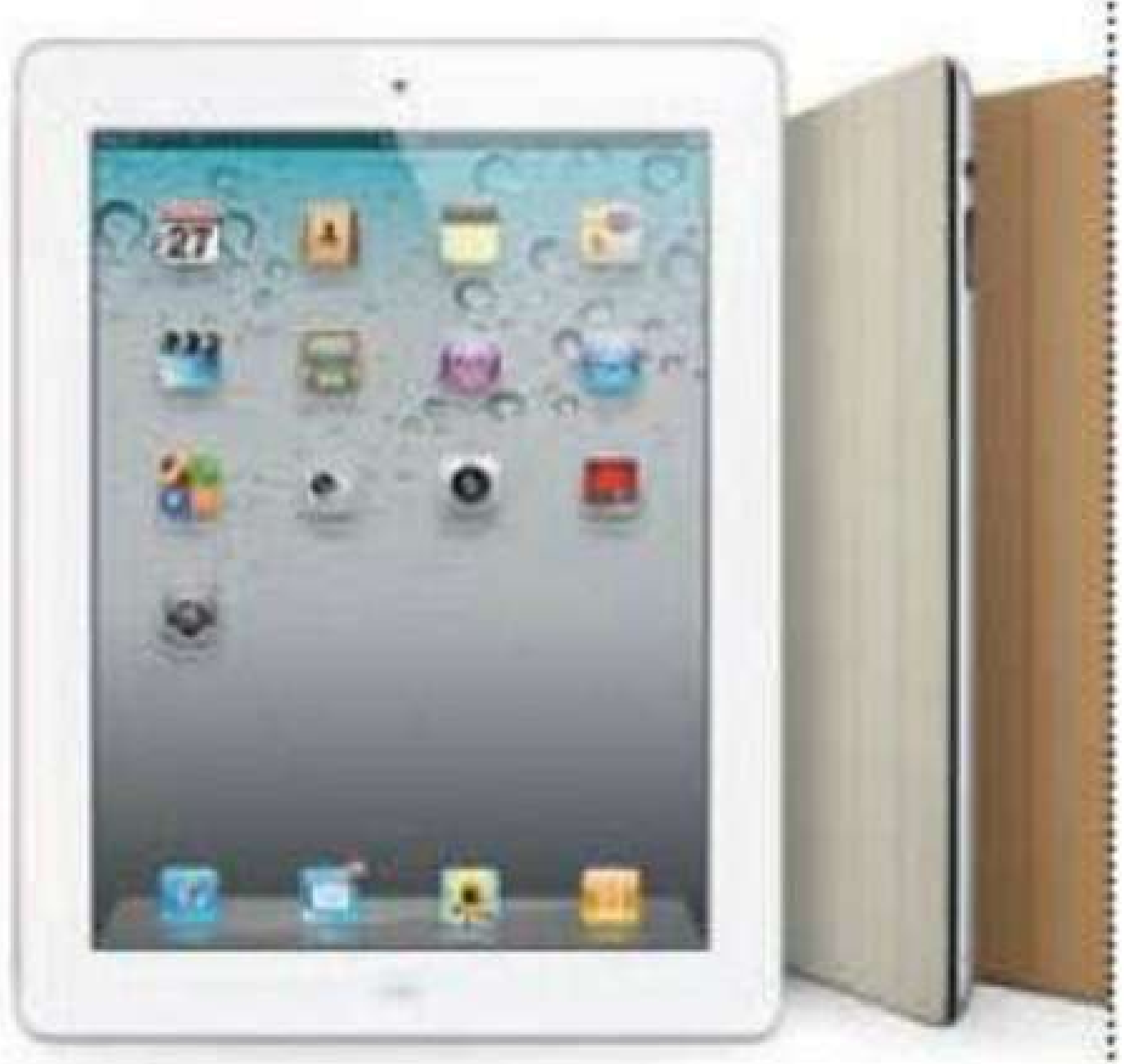
BlackBerry PlayBook



Планшет на базе операционной системы BlackBerry Tablet. Экран 7 дюймов (1024x600), двухъядерный процессор 1 ГГц, поддержка многозадачности, выход HDMI, от 16 до 64 Гб памяти, акселерометр, гироскоп, задняя (5 Мп) и передняя (3 Мп) камеры. Главный минус — отсутствие 3G, что делает PlayBook бесполезным вне сетей Wi-Fi. Широкая рамка вокруг экрана — не промашка создателей, а фишка планшета. Она сенсорная и разными движениями пальцев по ней можно, например, вызывать меню настроек или клавиатуру. **На момент сдачи номера цена в России неизвестна.**

9,7 дюйма

iPad 2



Новшеств по сравнению с прошлой моделью не так много, но одно только наличие камер сразу сделало iPad 2 на порядок удобнее предшественника. Прибавь к этому большую производительность (теперь у него двухъядерный процессор), меньший на 79 г вес (601 г) и, уж совсем неожиданно, меньшую цену — и получишь идеальный подарок любимой (или себе любимому) образца 2011-го. **От 18 990 руб.**

10 дюймов

Samsung Galaxy Tab 10.1

С этим планшетом случилась забавная история: его впервые показали в феврале, но, когда в марте прошла презентация iPad 2, решили, что Galaxy Tab 10.1 слишком ему уступает, и полностью его переделали. Чтобы превзойти iPad 2 в вопросе толщины корпуса, Samsung пришлось отказаться от 8-мегапиксельной камеры сзади устройства — теперь там 3 Мп, но зато Galaxy Tab 10.1 гордо носит титул самого тонкого 10-дюймового планшета в мире (всего 8,6 мм). Кроме того, у него выше разрешение экрана (1280x800 против 1024x768), меньше вес — (595 против 601 г), чуть быстрее процессор и лучше камеры. В основе — Android 3.0. **От 18 990 руб.**

Трубки мира

Сегодня телефоны многим заменяют часы — не только как измеритель времени, но и как престижный атрибут. Вот несколько трубок, которые покажут, что твои дела идут в правильном направлении.

Sony Ericsson
XPERIA
Dialer
Phonebook
Messaging
Camera

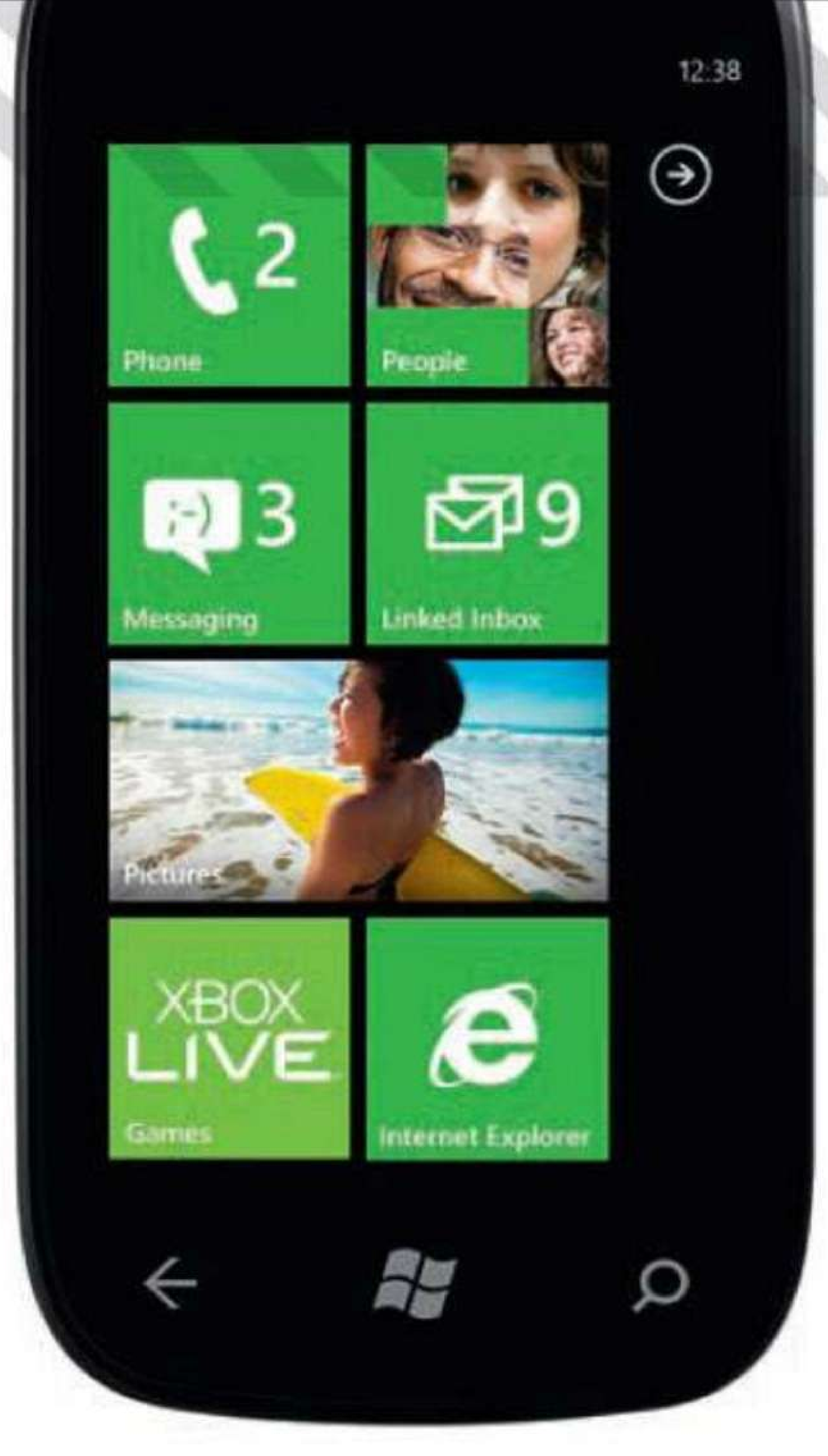
Sony Ericsson Ray

Таблица с перечислением возможностей этого телефона занимает аж четыре листа. Приведем самые любопытные выдержки из нее. Цвета: черный, золотой, белый, розовый. Операционная система Android 2.3. Камера: 8,1 Мп, запись HD-видео, стабилизатор при видеосъемке. Rerality Display с Mobile BRAVIA Engine 3,3''. Программа для редактирования документов. Режим работы в качестве точки доступа Wi-Fi. **15 990 руб.**

NOKIA
13:10
Phone
Contacts
Search
Web
Messages
Mail
Calendar
Clock
Camera
Gallery
Music
Video
Maps
Drive
Ovi Music
Store
Accounts
Nokia.com
User Guide
Settings

Nokia N9

Дизайнеры мобильных телефонов с грустью вспоминают времена кнопочных моделей. Вот где был простор для творчества. Теперь же все, что им остается, — это придумывать внешний вид рамки экрана. У Nokia N9 получилось выделиться на фоне конкурентов как минимум цветом — на выбор, кроме черного, еще пурпурный и голубой варианты. Как максимум же N9 выделилась тем, что это единственный на сегодня телефон на платформе Meego. Если ты пока не нашел ни одной мобильной операционной системы, которая бы тебе понравилась на 100%, можешь попробовать еще и эту. Процессор 1 ГГц, 16/64 Гб памяти и камера (8 Мп) с автофокусом и возможностью съемки HD-видео (720p). Общаться с пользователем телефон будет с помощью 3,9-дюймового AMOLED-экрана (854x480). **Цена на момент сдачи номера неизвестна.**


12:38
Phone
People
Messaging
Linked Inbox
Pictures
XBOX LIVE
Games
Internet Explorer

WINDOWS PHONE 7

Пришествие Windows Phone 7, наверное, самое заметное событие в мире мобильников, которое случилось в нашей стране в 2011 году. Прошлый вариант операционной системы от Microsoft давно уже не мог на равных конкурировать с Android и iOS, и на его фоне “семерка” — как глоток свежего воздуха. Главная wow-составляющая Windows Phone в том, что логика работы с ним ничем не копирует другие системы и при этом так же удобна. Основной экран состоит из прямоугольников разного размера с лаконичными иконками и короткими пояснениями. Привыкаешь с первых касаний, все под рукой. Так, например, в записной книжке ты не только увидишь фото, телефон и e-mail человека, но там же будет собираться и вся его активность в соцсетях: кроме списка ваших звонков и сообщений друг другу ты сможешь отследить, что он написал в Twitter и выложил на Facebook. За музыку отвечает встроенный Zune-плеер, за игры — поддержка Xbox Live. Для одинаково хорошей работы на разных моделях телефонов Microsoft выдвинула жесткие требования к железу, чтобы из-за слабых аппаратов новая операционка не расстроила пользователей: процессор 1 ГГц, 256 Мб ОЗУ, минимум 4 Гб флеш-памяти, 802.11 b/g Wi-Fi-адаптер, мультитач-экран и 5 сенсоров (A-GPS, акселерометр, компас, удаленность и освещение).

ТРИ ТОВАРИЩА

1. Интеллигенту

Если играм и фильмам ты предпочитаешь старую добрую книгу, мы не будем переубеждать тебя, а только предложим вместо старой доброй — новую и не менее добрую. Onyx Boox M91S Odysseus — это 9,7-дюймовая читалка с 2 Гб встроенной памяти (с возможностью расширения SD/MMC/SDHC до 32 Гб) и операционной системой Linux. Кроме кучи текстовых форматов девайс поддерживает JPG, PNG, GIF, BMP, TIFF, MP3, WAV. **11 990 руб.**

2. Спортсмену

Чтобы ты мог максимально гордо нести свою умную голову над своим накачанным (мы верим в лучшее) телом, вот устройство, которое поможет сделать осанку оптимальной. Оно называется iPosture. Прикрепи его к своей одежде и прими ту осанку, которой хочешь добиться (для начала лучше не выбирать максимально прямую спину, чтобы легче адаптироваться), нажми кнопку на iPosture, чтобы запомнить положение. Теперь всякий раз, когда ты начнешь сутулиться и более чем на минуту отклонишься от оптимального положения, девайс даст об этом знать вибрацией. Короче, с ним не забалуешь. Впрочем, оно того стоит — привыкнешь ходить прямо довольно скоро, а польза от этого будет на всю жизнь. **2700 руб.**

3. Путешественнику

Хороший навигатор укажет не только дорогу к цели, но и пробки на ее пути. Без этой функции сегодня ездить по приличному мегаполису — просто потеря времени. Lexand Si-515 Pro HD заряжен по полной: у него есть функции сотового телефона и приема пробок, выход в интернет через встроенный браузер IE, 2 Гб встроенной памяти и слот расширения MicroSD (до 16 Гб). Кроме карт можно записать туда и музыку — навигатор будет транслировать ее на FM-частоте. 5-дюймовый экран защищен от бликов и всегда четко отобразит карты "Навител 3.5". **6400 руб.**

Samsung Galaxy SII

Флагман от Samsung просто нафарширован самыми передовыми технологиями. Подробнее: новый экран SuperAMOLED+ с диагональю 4,27" стал еще ярче, чем у прошлого Galaxy; двухъядерный процессор 1,2 ГГц с запасом покрывает потребности этого телефона; и наконец, корпус Galaxy SII имеет толщину всего 8,49 мм. Есть много и других плюсов, например, для общения телефона с компьютером не понадобится специальное ПО: технология Kies via Wi-Fi позволяет получать доступ ко всем файлам мобильника, введя в браузере компьютера специальный адрес. **31 900 руб.**

LG Optimus Black

LG называет экран этого телефона самым ярким в мире. Он именуется Nova и, несмотря на свою яркость, потребляет в два раза меньше энергии, чем AMOLED. Оболочка операционной системы от LG получилась весьма удачной — и красиво, и логично, но, если хочется использовать более привычный вид Android, ее можно отключить. 2-мегапиксельную камеру на передней панели оценят те, кто часто совершает видеозвонки, — качество картинки куда лучше. Задняя камера — привычная 5-мегапиксельная. Телефон умеет не только раздавать свое интернет-соединение, превращаясь в точку доступа, но и использовать Wi-Fi для более тесного общения с другими устройствами: по протоколу Wi-Fi Direct можно передавать файлы на другие телефоны, что, естественно, дает выигрыш во времени по сравнению с Bluetooth. **17 990 руб.**

BlackBerry Torch 9800

История BlackBerry в России началась в 2009 году, когда устройства компании RIM наконец пустили на наш рынок. Данную модель от первых пришедших к нам BlackBerry отличает главным образом улучшение параметров работы в интернете. Кроме фирменной системы обмена сообщениями BlackBerry Messenger и работы с почтой, тут есть поддержка социальных сетей и предустановленные в телефон интернет-мессенджеры. Приложения для телефона можно покупать на BlackBerry AppWorld. В целом этот слайдер с QWERTY-клавиатурой и тачскрином неплох, но экран в сравнении с флагманами других фирм смотрится тускло, да и разрешение у него меньше — 360х480 точек. **29 990 руб.**

HTC Sensation

Еще пару-тройку лет назад название HTC знали только фанаты техники, но с тех пор этот производитель из аутсайдера превратился в одного из лидеров рынка. Sensation — главная модель HTC на сегодняшний день: двухъядерный процессор 1,2 ГГц, экран 4,3 дюйма с разрешением 540х960 точек, камера 8 Мп и операционная система Android 2.3.3 с фирменной графической оболочкой Sense 3.0. Если ты собираешься менять телефон, очень советуем включить эту трубку в число тех, из которых выбираешь. **26 990 руб.**

S КАК ДОЛЛАР

СДЕЛАВ СТАТЬЮ О МАШИНАХ, ПРИЗНАННЫХ ЛУЧШИМИ В ЕВРОПЕ, МИРЕ И РОССИИ (СМ. МН ИЮЛЬ-2011), АНТОН ИВАНОВ РЕШИЛ ПОПРОБОВАТЬ ОДНУ ИЗ НИХ В ДЕЛЕ. ПРИРОДНАЯ СКРОМНОСТЬ ПОМЕШАЛА ЕМУ ВЗЯТЬ НА ТЕСТ ГЛАВНЫХ ЛАУРЕАТОВ, И ОН ВЫБРАЛ ВАРИАНТ ПОСКРОМНЕЕ: ОБЛАДАТЕЛЯ ЗВАНИЯ “АВТОМОБИЛЬ 2011 ГОДА В РОССИИ” В ПРЕДСТАВИТЕЛЬСКОМ КЛАССЕ — MERCEDES S-CLASS.

В ЭТУ МАШИНУ НЕ САДИШЬСЯ — к ней подключаешься, как Нео к креслу перед выходом в Матрицу, а еще точнее, как Железный человек к своему костюму. S-class даже подстраивается под твою фигуру примерно так же, как тот костюм: садишься в кресло, и оно принимает сохраненное в памяти положение, вынимаешь ключ из зажигания — кресло отъезжает, давая выйти. В принципе, S-class легко может компенсировать тебе даже отсутствие каких-то органов.

Не крутится шея? Камеры в боковых зеркалах проследят за мертвыми зонами и писком дадут знать, если перестраиваться не стоит. Плохо со зрением? Инфракрасная камера в решетке радиатора выведет на место спидометра картинку дороги даже в непроглядную темень. У тебя за-а-ме-е-е-дленная реакция? Радар будет поддерживать дистанцию до впереди едущей машины и тормозить синхронно с ней. И это далеко не все.

Холодеют руки? Руль с подогревом согреет их. Затекает спина? Кресло с массажем разомнет ее. Не можешь ехать ровно в ряду? Руль будет вибрировать всякий раз, как ты наедешь на разметку, не включив поворотник (если, конечно, разметка в твоем городе есть). Начинаешь засыпать за рулем? Зуммер и мигающая иконка с чашкой кофе на приборной доске напомнят, что пора передохнуть. Стоит ли говорить, что фары и дворники включаются сами? Короче, не машина — робот, и человек в ней далеко не самая важная деталь.

Зато этой детали комфортнее всего. S-class 2011 года — не простой автомобиль, а подведение промежуточных итогов для всей компании. Mercedes-Benz в этом году отмечает 125 лет, и в юбилей их флагман показывает, до чего дошла компания с трехлучевой звездой за свою долгую историю.

А добились они в первую очередь того, что ты можешь ехать очень далеко и очень долго и вообще не уставать. Причем быстро гонять не хочется, так же как и хамить на дороге. S-class — вальяжный автомобиль, и настраивает он на спокойный лад. Впрочем, даже без хамства влезать в поток и перестраиваться получается очень быстро — стоит включить поворотник, как тебе уже уступают дорогу: звезда на капоте действует как знак “Главная дорога”. И это при том, что у нас на тесте побывал не топовый “шестисотый”, а 350-й, пусть и с полным приводом 4matic.

Как он едет? Несмотря на то что машина быстрая (306 л. с. и 7,1 секунды до 100 км/ч), этого не чувствуешь: вроде топаешь по педали газа — и ускорение начинается не сразу, а с небольшой задержкой, но, как я уже сказал, тут это не главное.

Mercedes, может быть, медленнее BMW, может быть, менее наворочен современными опциями вроде вывода на лобовое стекло информации с тахометра, спидометра и навигатора, как у 7 Series, но он всегда комфортнее и уютнее.

Если сравнивать машины с аутотренингами, то BMW будет кричать тебе в ухо: “Давай, обгони всех, уничтожь их — ты можешь!”, Mercedes же — успокаивать: “Ты все можешь, но зачем это кому-то доказывать? Жизнь удалась, отдыхай за рулем”. Руль — легкий, движения — плавные, подвеска и шумоизоляция — эталонные, а в багажник одновременно поместились детский велосипед, 2 самоката, 4 сумки с роликами и прогулочная коляска, но вот цена... Наша машина стоила 5 963 000 руб., самая же дешевая обойдется в 3 700 000. За эти деньги можно купить квартиру в Москве. С другой стороны, квартира не умеет делать массаж и напоминать тебе о том, что пора выпить кофе.

ШЕСТЫЕ ЧУВСТВА

ФОТОРЕДАКТОР РОМАН ВОРОПАЕВ ВСЕГДА ВОРЧАЛ, ЧТО У AUDI СКУЧНЫЙ ДИЗАЙН. МЫ ПРЕДОСТАВИЛИ ЕМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОВОРЧАТЬ ОБ ЭТОМ В САЛОНЕ НОВОЙ А6 И ЗАПИСАЛИ ЕГО МЫСЛИ. ВОТ ОНИ.

НАВЕРНОЕ, ЛУЧШАЯ ПОХВАЛА для новой "шестерки" с моей стороны — то, что она меньше всего похожа на Audi. Нет, конечно, фамильные черты налицо, да и "гены" прошлых поколений читаются без проблем, но, в отличие от предшественниц, эта машина не прячет свой характер.

Старые Audi выглядели максимально сдержанно и от этого безлико, но теперь все изменилось... В облике новой А6 появились черты, присущие лучшим произведениям японского автомобильного дизайна, который мне куда ближе немецкого. Хищный разрез фар, острая грань чуть ниже плечевой линии от головной фары до заднего фонаря, лаконичный duck-tail на крышке багажника, отменный дизайн дисков с правильным вылетом и низкая спортивная посадка — все это придало машине совсем иной характер и избавило от прежних ассоциаций с бизнес-кейсом.

Интерьер взят от A7 Sportback (с которым А6 делит платформу), и он безупречен во всех модификациях — сев за руль и настроив все под себя, в машину вживаешься, врастаешь.

Кузов здорово облегчили, сделав его на 20% алюминиевым, вплоть до цельнолитых передних арок с чашками. При этом на 10% возросла его жесткость. И эти цифры очень важны, потому что напрямую сказываются на поведении автомобиля на дороге.

Я поездил на трех модификациях Audi А6: 2.0 TDI quattro (177 л. с.), 2.8 FSI quattro (204 л. с.) и 3.0 TFSI quattro (300 л. с.). И каждая следующая оказывалась лучше предыдущей. Если первая — просто сбалансированный и качественный автомобиль с небольшим расходом топлива, а вторая — его чуть более бодрая версия, то третья — настоящий болид в гражданском костюме. Если начну рассказывать о том, с каким удовольствием и азартом на нем проходятся горные серпантины Сицилии, запою голосом Лучано Паваротти.

Технический гений конструкторов Audi разошелся не на шутку — помимо прочих фишек, в салоне действует сеть Wi-Fi — 3G-модем и роутер живут в передней панели, а компьютер берет информацию о местонахождении автомобиля и окружающих его достопримечательностях из Google. Машина меняет дальность и оттенок света в зависимости от дорожных условий и распознает пешеходов за 100 м, подсвечивая их инфракрасным лучом. Такой вот хитрый прицел соорудили...

Если тоже решил нацелиться на новую А6, учти, что цена у нее подобающая — от 1,9 до 2,4 млн руб. ■

ОРАНЖЕВЫЙ И УСТОЙЧИВЫЙ

Новый Renault Koleos, динамичный и компактный кроссовер, выкатится на российские дороги уже к концу этого года. От предыдущей версии автомобиль унаследовал высокий дорожный просвет, выпуклые колесные арки и стильные диски. Новый Renault Koleos получил и новый цвет окраски — Orange Cayenne. Воздухозаборники, находившиеся по обеим сторонам от эмблемы Renault в предыдущей версии, уступили место хромированной радиаторной решетке с более узкими фарами. На боковых зеркалах теперь устанавливаются светодиодные указатели. Включай полный привод — и полный вперед.

КОЛИЗЕЙ ИЛИ КИЖИ?

Российское издание National Geographic Traveler под эгидой Российского союза туриндустрии создало и готово вручить премию National Geographic Traveler Awards 2011. Осталось только определить лучшие туристические направления 2011 года по категориям отдыха: “Пляжный”, “Познавательный”, “Активный”, “Горнолыжный” и “Лучшее российское направление”. Есть номинация и от журнала Men’s Health — “Реальное приключение”.

Можешь давать оценки на основании своего личного опыта или по отзывам друзей. Голосуй на www.ngmag/anketa.ru и получи бесплатную электронную подписку на один месяц на National Geographic Traveler, самый читаемый в мире журнал о путешествиях.

Награждение лучших пройдет в выставочном центре “Крокус Экспо” на Московской международной осенней неделе профессионалов турбизнеса с 21 по 24 сентября 2011 года.

ВСТАВАЙ, РОССИЯ!

Есть такое неприятное словосочетание — “эректильная дисфункция”. Как только ни пытались врачи стереть это понятие с лица земли — предлагали простому народу бросить курить, пить, налегать на спорт, поменьше париться. Помогало далеко не всегда. В новом сезоне в игру вступили специалисты из американской компании Eli Lilly, которая уже более 130 лет на фармацевтическом рынке и теперь пришла и в нашу страну. Они уверены: исход боя с эректильной дисфункцией предрешен. Хочешь победить врага? Тебе сюда — www.vremya-deistvovat.ru.

УПРАВЛЯЯ СКОРОСТЬЮ

Продолжаем следить за мероприятиями, которые в этом году TAG Heuer устраивает в честь своего 150-летия. Весь июль заглянувшие на 2-ю линию ГУМа могли увидеть выставку Mastering Speed for 150 years. Помимо различных (в том числе и исторических) моделей часов, которые носили и носят пилоты "Формулы-1" — от Айртона Сенны до Дженсона Баттона, там была представлена заряженная до предела Audi R8. В ней собраны, пожалуй, все инженерные решения, накопленные за годы побед Audi на гонках в Ле-Мане. Плюс впервые в Москве продемонстрировали женскую новинку — хронограф Formula 1 из стали, керамики и бриллиантов.

TAG Heuer
150 YEARS
MASTERING SPEED FOR 150 YEARS

ПИВО В МОДЕ

Пожалуй, такого в истории пивоварения еще не было — сотрудничества пивного бренда и представителя высокой моды. Если конкретно, то Kronenbourg 1664 затеял проект с самим Кристианом Лакруа — знаменитым французским модельером, консультантом по стилю французского монетного двора. "Я решил представить логотип Kronenbourg 1664 в виде причудливых фигур и за пару дней нарисовал ряд эскизов. Вообще, в течение многих лет пиво было для меня товарищем в недолгие моменты отдыха", — сказал он. Надеемся, что пиво в такой художественной упаковке тоже станет для тебя товарищем и тоже в недолгие моменты отдыха.

Kronenbourg 1664
Kronenbourg
1664
Première Française
50cl

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВА
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

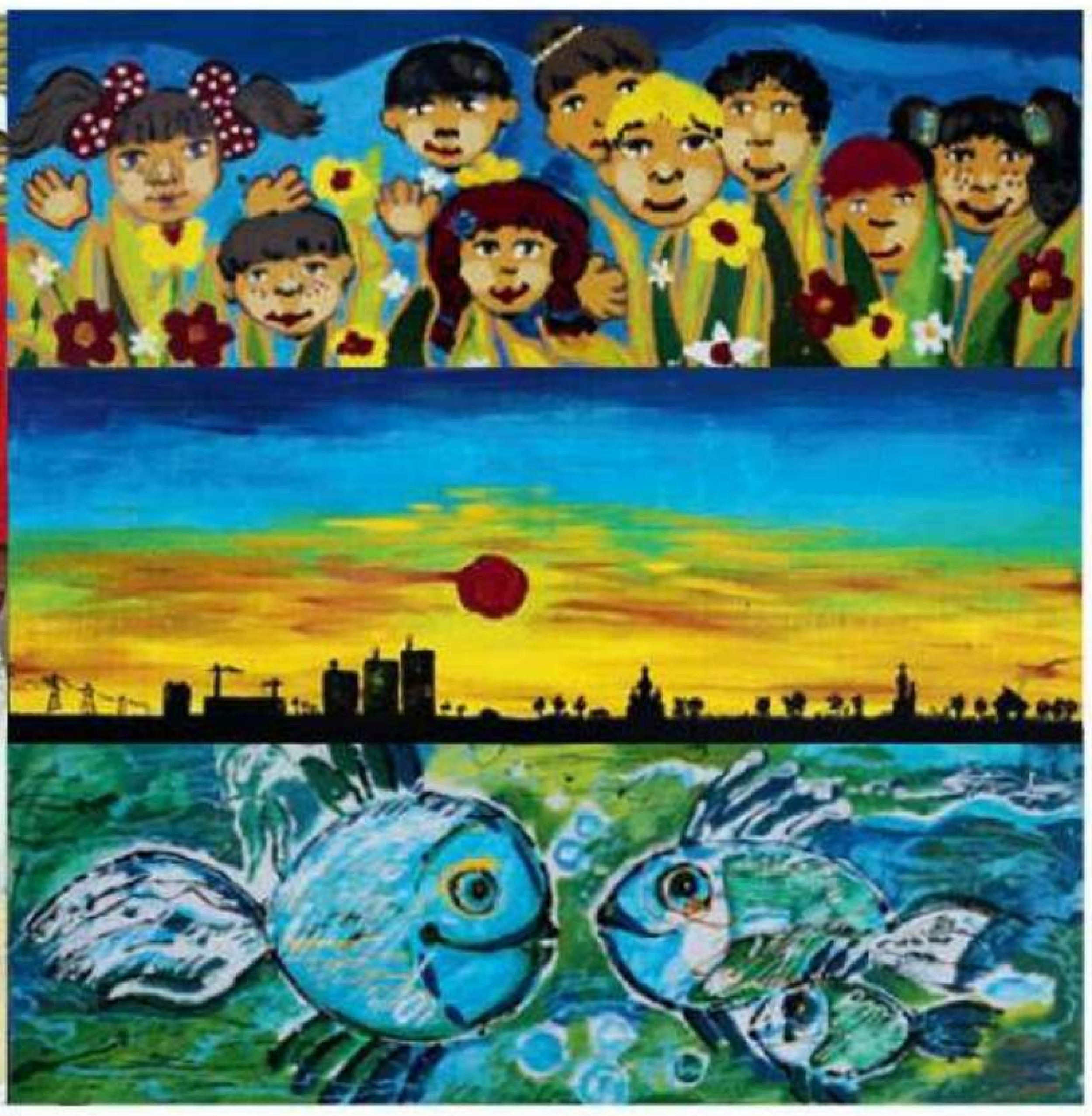
Reebok
EASYTONE

БУДЬ В ФОРМЕ

В марте этого года в ТЦ "Атриум" гимнастка Ляйсан Утяшева дала мастер-класс и поучаствовала в показе новой коллекции одежды Reebok EasyTone, которую спортсменка теперь представляет. Комплекс упражнений для повышения тонуса мышц и поддержания осанки был разработан знаменитой гимнасткой в сотрудничестве с брендом Reebok для занятий дома, в дороге или на работе. Уверены, что он пригодится всем, кто хочет оставаться стройным и подтянутым.

ПОКАЗАЛИ КЛАСС

Для тех, кто действительно вкалывает в зале ради собственного здоровья и способен доказать, что не зря болтался там целый год, сеть фитнес-клубов World Class провела второй чемпионат по летним видам спорта, ставший правопреемником Олимпиады World Class. В этом году количество участников чемпионата перевалило за 1000 — это были активные члены сети World Class из семи городов России: Москвы, Санкт-Петербурга, Жуковского, Нижнего Новгорода, Саратова, Иванова и Владимира. Церемония закрытия чемпионата прошла на открытой сцене комплекса "Павлово Подворье". От нашей редакции участвовала продюсер Ольга Сабельникова, которая заняла второе место в теннисном турнире. Мы гордимся, а ты бери пример.



Windows Internet Explorer 9

ИГРА-РАСКРАСКА

Жители мегалополисов, метроплексов, экуменополисов, супераггломератов и других поселков городского типа основательно подзабыли о завораживающей простоте окружающего мира. Чтобы напомнить об этом, и была придумана "Лавка мира". Пятая ежегодная благотворительная акция под таким названием прошла 11 июня, в день закрытия кинофестиваля "Кинотавр" в Сочи, и свела вместе актеров и художников. Они как могли раскрашивали разные предметы интерьера и городского ландшафта, делая тем самым краше унылый урбанистический пейзаж . "Лавку" поддерживает и браузер Internet Explorer 9 — чем быстрее грузятся страницы, тем меньше времени ты тратишь на интернет-серфинг и тем больше — на единение с природой. Девятый "Эксплорер" поддерживает стандарт HTML5 — а это напрямую влияет на скорость работы браузера. Скачивать — на www.onlinekrasota.ru.

Men'sHealth

БЕЗ ГРАНИЦ

В самый разгар лета, с 8 по 10 июля, крепость каскадеров "Сетунь" превратилась в площадку уникального мероприятия — Международного фестиваля паркура Free. Move. Game. "Нет границ, есть лишь препятствия!" — такова философия этого вида состязаний. Участники преодолевали эти самые препятствия с такой легкостью, что сразу становилось понятно — границ для них действительно не существует. Крыши, железные ограждения и конструкции, мотоциклы, машины — все было эффектно перепрыгнуто и покорено.

Генеральный партнер мероприятия Роллтон® "Горячая порция" на протяжении всех дней фестиваля устраивал для гостей и участников увлекательные конкурсы, а также наградил лучших трейсеров (именно так именуют себя те, кто занимается паркуром) специальными призами.

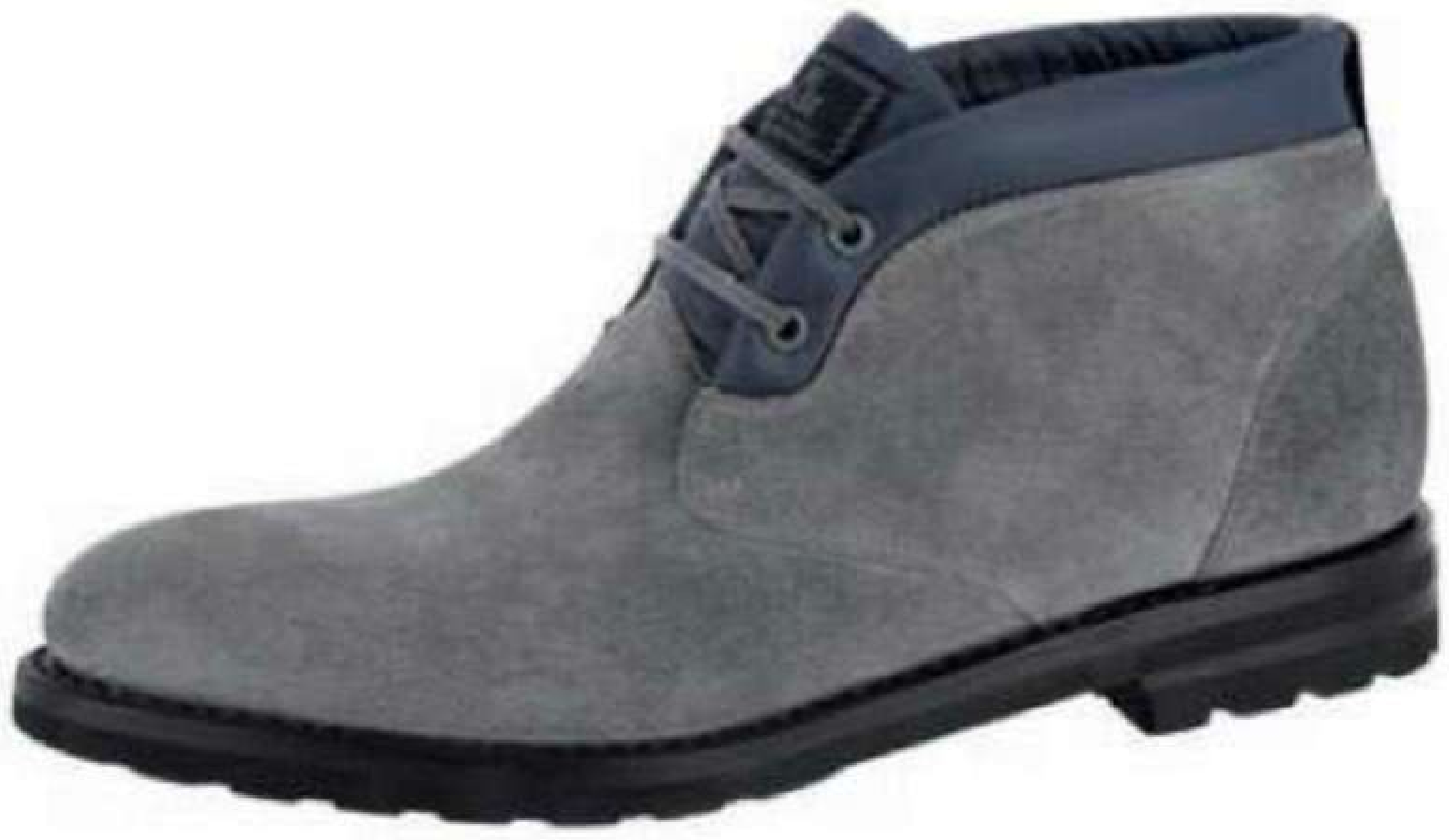
ПЕРВЫЕ ПО ФОРМУЛЕ

Компании HUGO BOSS и McLaren давно и плодотворно сотрудничают. По этому поводу, а также в честь проведения этапа гонок Гран-при Монако компания HUGO BOSS организовала 27 мая на частной вилле Key Largo в порту Кап-д'Ай праздничный ужин. Среди трех сотен собравшихся гостей были замечены гонщики команды McLaren Mercedes Льюис Хэмилтон и Дженсон Баттон, актер Эдриан Броуди, топ-модели Хелена Кристенсен и Каролина Куркова.

Gillette
GILLETTE
Благотворительный взнос
1 000 000

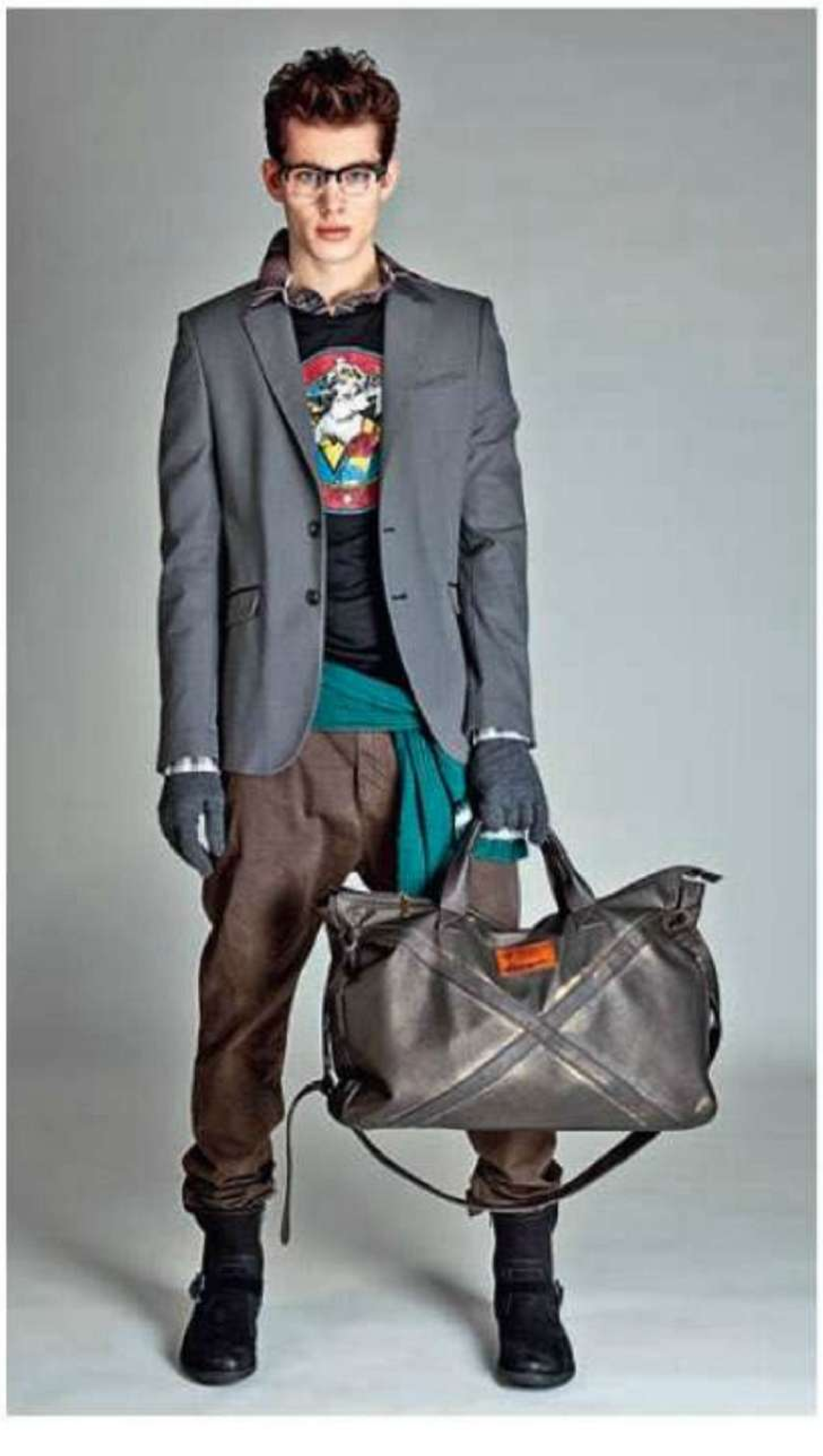
ВСЕ ЛУЧШЕЕ — ДЕТЯМ

Gillette активно помогает спортсменам улучшать их результаты. Например, не так давно, как известно, Gillette объяснил хоккеисту Александру Овечкину, что бриться перед игрой не страшно. А следующим не меньшим по важности шагом стало перечисление 1 млн руб. СДЮШОР "Динамо" на развитие детского спорта в России. К слову, нападающий "Вашингтон Кэпиталс" Овечкин — и сам воспитанник этой детско-юношеской спортивной школы.



ИГРАЕМ КЛАССИКУ

Марка Fabi верна себе — делает акцент на итальянском качестве и ручной работе. Этой осенью стоит обратить внимание на топовую линию обуви Fabi Couture: классика с заостренным мысом с разнородной фактурой верхней части — лакированная кожа, текстиль, бархат и матовый нубук.



НЬЮ-ЙОРК, НЬЮ-ЙОРК

По прогнозам модной марки одежды Energi, осень и зима будут теплыми и пройдут в стиле "Нью-Йорк, 50-е годы". Преобладают грубая ткань, лаконичность и минимализм.
А еще американский винтаж — это свободный крой с объемными вставками и геометрическими аппликациями и теплый кашемир вместо трикотажа.

НА ВСЕ СТО

Марка Nivea в этом году отметила свое столетие. Главным событием для нас, следящих за здоровьем редакторов, был вовсе не концерт певицы Рианны на огромном лайнере, а исследования, результаты которых по такому случаю опубликовала Nivea. В нем люди условно делятся на пять типов по характеру (выводы основаны на интервью и онлайн-опросах 8000 человек от 18 до 45 лет из разных стран).

1 Деятели (35% опрошенных). Такие типы считают свою кожу блестящей (мы бы назвали ее жирной), а проблемы с ней решают по мере поступления. Выбирают косметику, заточенную под решение конкретной задачи. Считается, что "деятельные" личности уделяют много времени работе над своей наружностью. Деятелям нравятся тактильные ощущения, поэтому косметикой они пользуются постоянно и помногу.

2 Мыслители (30% опрошенных). Название говорит само за себя — интроверты и прагматики безопаснее всего чувствуют себя в окружении знакомых и близких людей. Характеризуют свой тип кожи как "нормальный" и особого значения ее состоянию не придают. Для ухода за кожей используют необходимый и достаточный минимум — дезодорант, солнцезащитный крем и так далее.

3 Искатели (15% опрошенных). Те, кто больше полагается на интуицию, чем на разум, ищут одобрения и признания в коллективе. Чаще это скорее наблюдатели жизни, нежели активисты. Обычно у них проблемная кожа — угри, расширенные поры и так далее.

4 Помощники (12% опрошенных). Эмоциональные и спонтанные, открытые всему новому. Зачастую у этого типа чувствительная кожа — раздражительная и склонная к аллергии. Любят пользоваться кремами, большей частью с необычными ингредиентами и ароматом.

5 Моралисты (8% опрошенных). Кто ничего не делает, тот и не ошибается — вот так можно описать этот тип. Склонны избегать жизненных неудач и разочарований. Скорее болтают и едко высказываются о происходящем, нежели сами принимают в чем-то участие. Замечено, что состоянию кожи особого значения они не придают, хотя это не мешает им активно пользоваться косметикой. Свою кожу считают тусклой, сухой и очень чувствительной. Бледность, круги под глазами — это про них.

Узнал себя среди великолепной пятерки? Может, стоит пересмотреть свои взгляды на жизнь, проанализировать достоинства и недостатки? Ну а кожу всегда можно скорректировать хорошей косметикой.

LOVING
care
NIVEA
GENTLE
Men
NIVEA
NIVEA
NIVEA
FOR MEN
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ
УВЛАЖНЯЮЩИЙ
ГЕЛЬ ДЛЯ ЛИЦА
ACTIVE COMFORT
SYSTEM

В Германии в 1882 году фармацевт Пауль Карл Байерсдорф (изобретатель лейкопластыря) основал компанию Beiersdorf. В 1911-м на рынке появился первый в мире увлажняющий крем для кожи длительного действия. Крем получил название Nivea (лат. nivius — "белоснежный"). Марка Nivea выпустила первые в мире средства для бритья в 1922 году, а в 1980-м — первый в мире бальзам после бритья без спирта.

HEINZ
57
HEINZ
МЕКСИКАНСКИЙ
КЕТЧУП

О-ЛА, МЕКСИКА!

Любишь острые ощущения? Тогда срочно бери кетчуп Heinz "Мексиканский" в новой мягкой упаковке — и вперед, на природу с друзьями. Задай перца им всем, а также любому блюду.

Ирина Ортман, Роман Кадария, Юлия Михальчик

ХОЛОДНЫЙ ПРИЕМ

Lipton Nature Green Ice Tea заваривается из настоящих чайных листьев. В свою поддержку новый продукт вместе с фотохудожником Романом Кадария организовал арт-проект "Здоровье налегке". И фотовыставка, и сам новый освежающий напиток пришлись по вкусу всем присутствующим.

“Подари! Российский подарок” ул. Шереметьевская, 20, т.: 663-8607, www.td-nhp.ru, www.podari-da.ru

Alpina ул. Веткина, 4, т.: 926-0700

Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; г-ца “Рэдиссон-Славянская”, Бережковская наб., 2

BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; ЦУМ, ул. Петровка, 2; Новинский б-р, 18

BOSS Selection ул. Б. Дорогомиловская, 9, т.: 243-0590; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13, т.: 250-3323; Ленинский пр-т, 20, т.: 952-2224/0307; ул. Таганская, 1, т.: 911-0864; “ЦУМ-Mercury”, ул. Петровка, 2; Пермь, ул. Сибирская, 25; СПб, Большой пр-т, П.С., 29а

Breitling сервис-центр: Baker Plaza, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, оф. 62, т.: 988-9625

Carl F.Bucherer салон “Вандом”: ТЦ “Лотте Плаза”, Новинский б-р, 8, т.: 662-6720; Sublime, Красная пл., 3, т.: 620-3311; Коломна, “Рио”, м-н “Тайм-Холл”, ул. Октябрьской Революции, 362

Chanel Столешников пер., 16-18

Certina “Швейцарские часы”, Комсомольская пл., 6; ТЦ “Московский”, т.: 608-1579

Chevignon “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, “Континент”, пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75

Cimier м-ны “3-15”: “Мосмарт”, Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; “Мосмарт”, Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; Волгоград, “Парк Хаус”, б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, “Парк Хаус”, ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641

D&G (оптика) “Экран Оптика”, ул. Ильинка, 3/8, т.: 921-2121; ЦУМ, ул. Петровка, 2; www.ekranoptika.ru

Diesel ул. Петровка, 16, т.: 625-5068, 625-5235, 625-5340

Energie ул. Тверская, 6, т.: 692 8783; “Европейский”, галерея Pret-a-Porte, т.: 229 2664; “Метрополис”, т.: 787 4056

Fortis салон “Вандом”: ТЦ “Лотте Плаза”, Новинский б-р, 8, т.: 662-6720; Sublime, Красная пл., 3, т.: 620-3311; Коломна, “Рио”, м-н “Тайм-Холл”, ул. Октябрьской Революции, 362

Frederique Constant “Тайм Авеню”, ТЦ “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354

Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Тюмень, ул. Советская, 53; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru

Gant by Michael Bastian ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; “Метрополис”, Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442

Gap МЕГА-Белая Дача; “Метрополис”, Ленинградское ш., 16; “Золотой Вавилон-Ростокино”, пр-т Мира, 211

Gottex сеть салонов “Эстель Адони”, единый справочный номер: 744 0722; www.estelle.ru

Hamilton м-н “Классика времени”, “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; м-н “Ручная стрелка”, “Черемушки”, ул. Профсоюзная, 56; ун-г “Московский”, Комсомольская пл., 6; м-н “Часы-Будильнички”, “Щука”, ул. Щукинская, 42

H&M МЕГА-Химки, т.: 626-5599; “Метрополис”, Ленинградское ш., 16, т.: 626-5588; МЕГА-Белая Дача, т.: 662-8060; “Золотой Вавилон-Ростокино”, пр-т Мира, 211/2, т.: 665-1300; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 448-1216

IWC Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

Jacques Lemans м-ны “3-15”: “Мосмарт”, Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; “Мосмарт”, Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; “Мосмарт”, 71 км МКАД, т.: 543-9552; Краснодар, “Красная площадь”, ул. Дзержинского, 100; Самара, “Московский”, Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; “Охотный ряд”, Манежная пл., 1; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3

L’Duchen м-ны “3-15”: “Мосмарт”, Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; “Мосмарт”, Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; “Мосмарт”, 71 км МКАД, т.: 543-9552; Краснодар, “Красная площадь”, ул. Дзержинского, 100; Самара, “Московский”, Московское ш., 25в, т.: (846) 372-4046

Levi’s ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3152; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; СПб, “Радуга”, пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773

Longines Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

Louis Erard “Швейцарские часы”, ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; “Шереметьевский”, ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

Maurice Lacroix ул. Тверская, 4, т.: 692-9544

Michel Herbelin “Швейцарские часы”, ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; “Шереметьевский”, ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

Panerai Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

Polaroid Sun Fashion, “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1966; Moodswings apartment store, Никитский б-р, 17, т.: 695-8835

PPD ЦУМ, ул. Петровка, 2

Rado ул. Петровка, 30/7

Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; “Барвиха Luxury Village”, 8 км Рублевского ш.; ЦУМ, ул. Петровка, 2

Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, “Рио”, Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; официальный агент Show-room “Ли-Лу”, www.li-lu.ru

Raymond Weil Le Montres, Новоясеневский пр-т, 1, т.: 987-1381

Roamer “Швейцарские часы”, ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; “Шереметьевский”, ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

Rolex м-ны Mercury: Третьяковский пр-д, 1; Кутузовский пр-т, 31

Steinmeyer м-ны “3-15”: “Мосмарт”, Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; “Мосмарт”, Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; Волгоград, “Парк Хаус”, б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, “Парк Хаус”, ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Н. Новгород, “Шоколад”, ул. Белинского, 124, т. (8312) 78-5270

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2

TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: 699-3839

Technomarine ул. Тверская, 4; “Крокус Сити Молл”, 65-66 км МКАД, бутик “Космос-Золото”

Timberland ГУМ, Красная пл., 3; “Европейский”, пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; СПб, “Радуга”, пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776

Tissot “Швейцарские часы”, ун-г “Московский”, Комсомольская пл., 6; “5-я Авеню”, ул. Маршала Бирюзова, 32

TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707

UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3; Topstyle, “Гименей”, ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Уфа, Grandeboutique Element, “Галерея АРТ”, ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; г. Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru

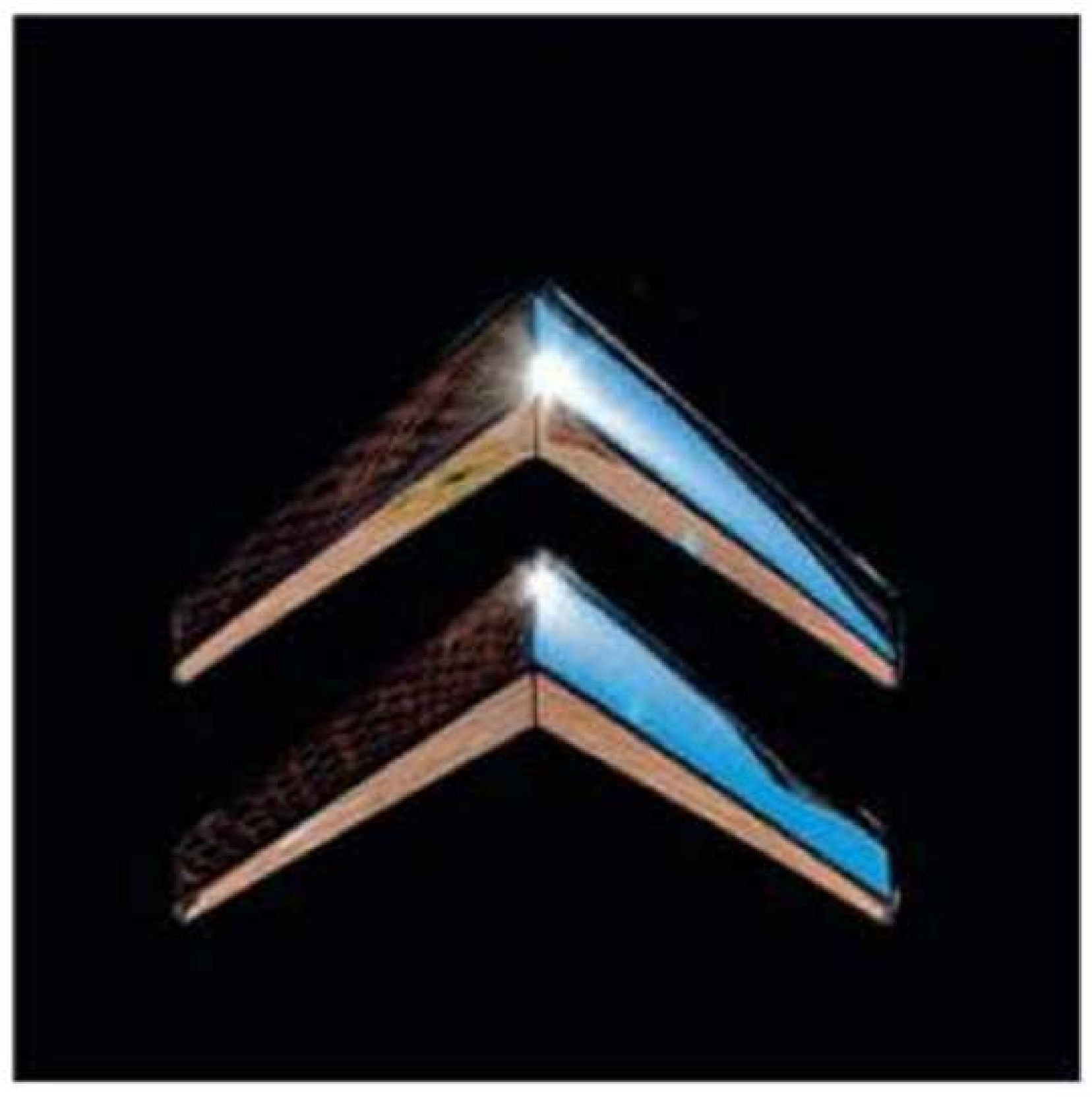
Uniqlo “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; “Афимолл-Сити”, Пресненская наб., 2

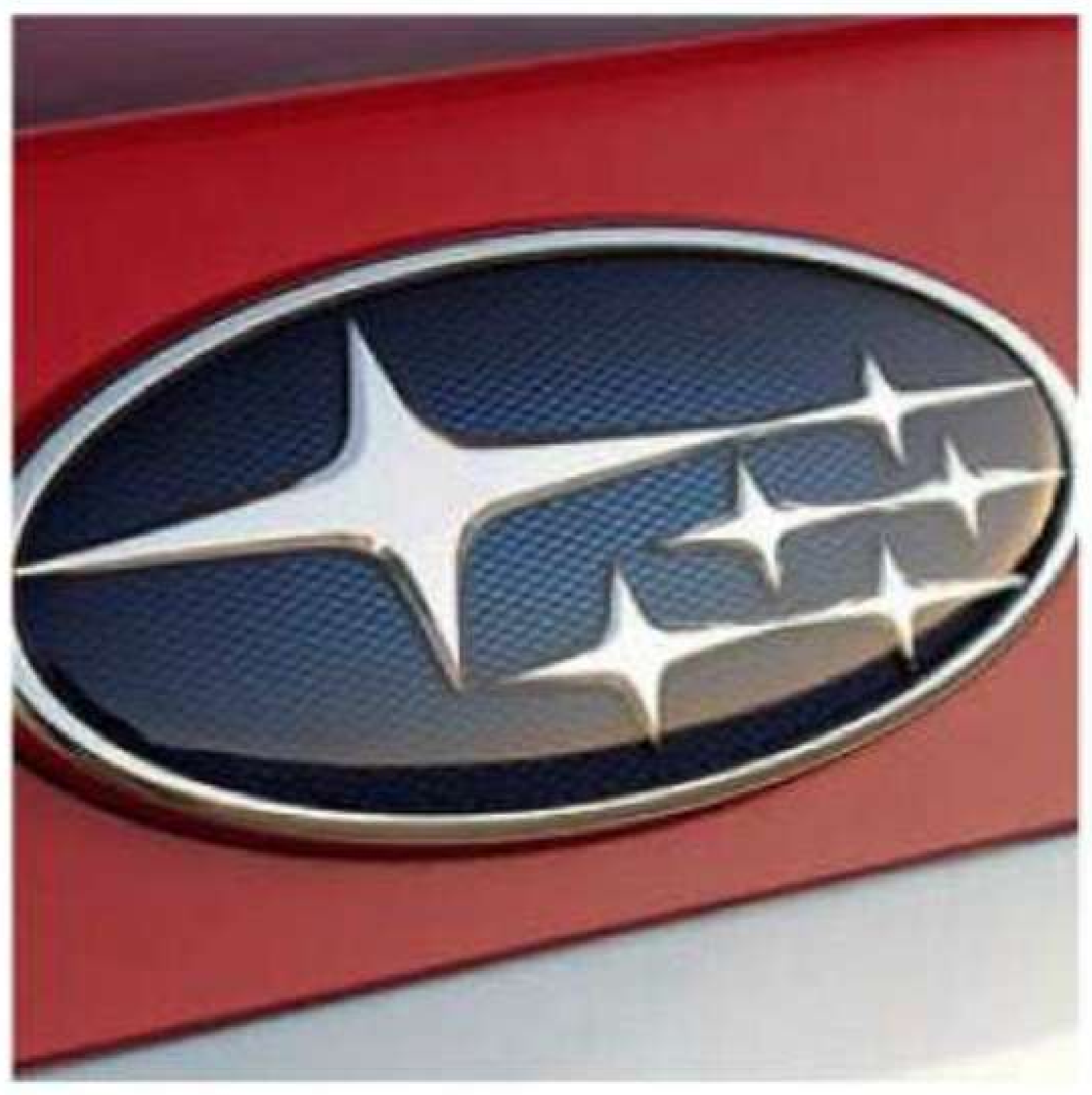
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819

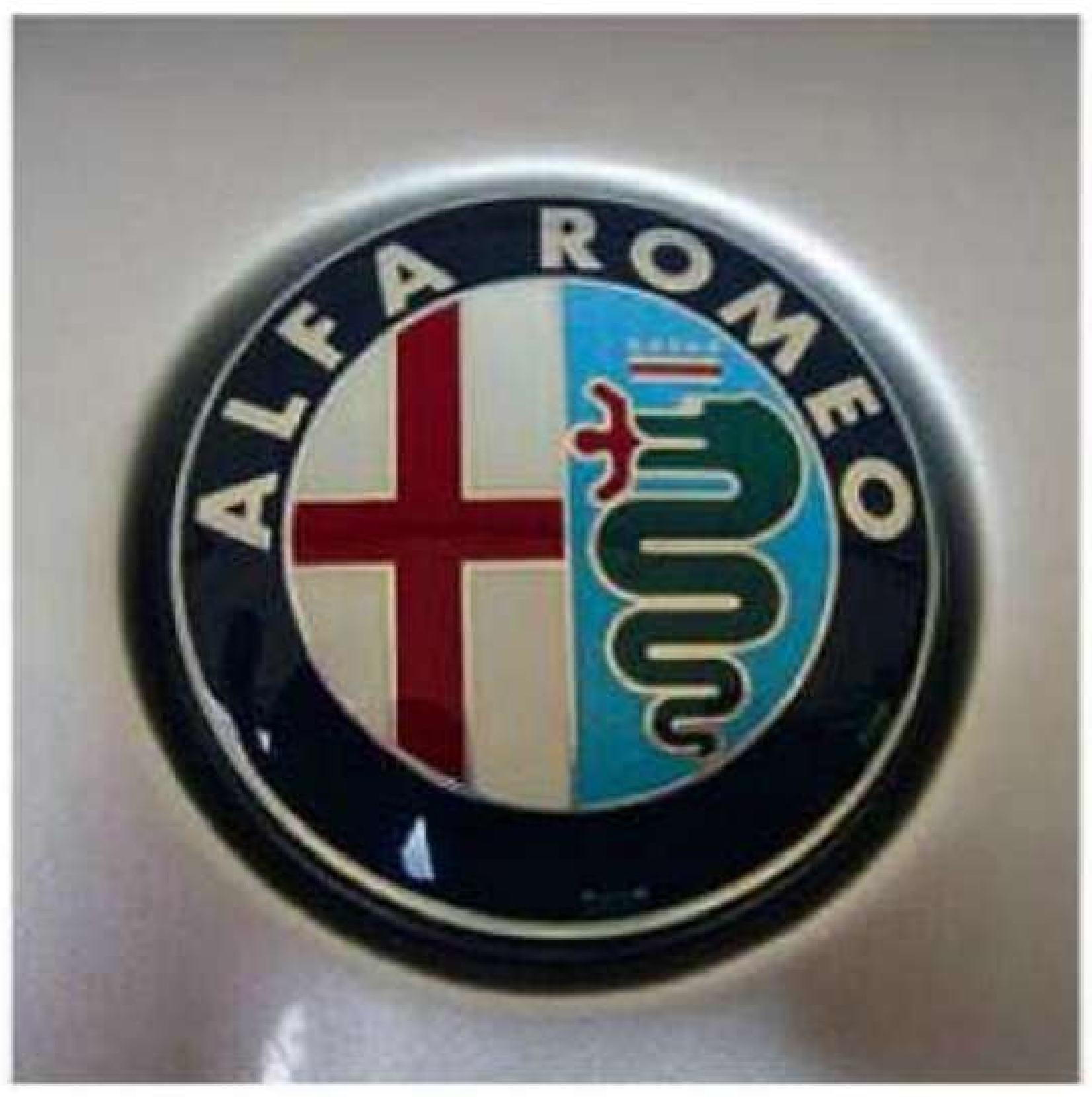
Zenith м-ны Mercury, “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31; г-ца “Рэдиссон-Славянская”, Бережковская наб., 2; Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: 625-2621, факс: 924-4249

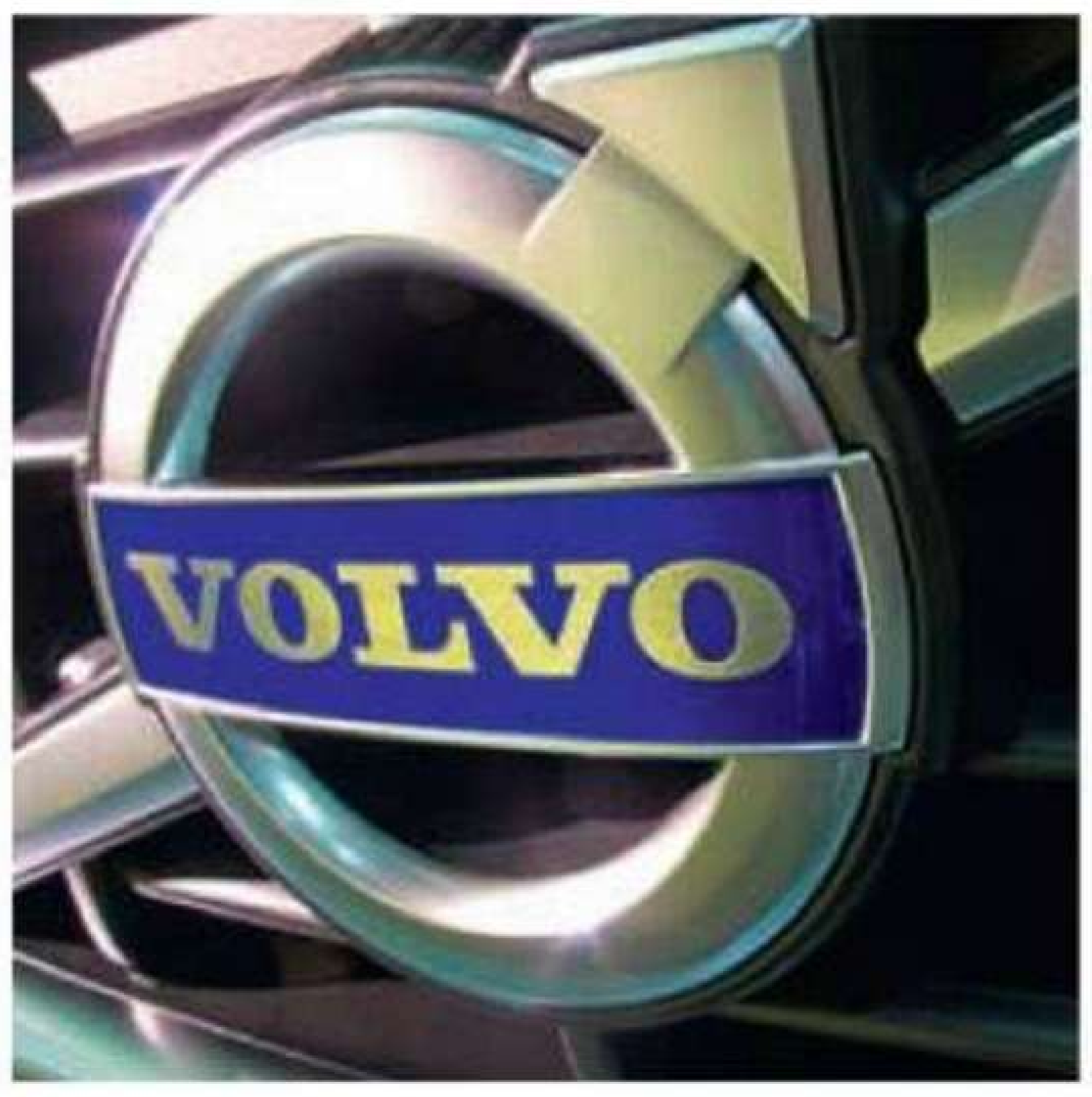
УЧИ МАТЧАСТЬ

ЧТО ИЗОБРАЖАЮТ НА ЭМБЛЕМАХ АВТОПРОИЗВОДИТЕЛИ.









CITROEN

Именно так выглядят зубцы шевронной передачи, которая в начале прошлого века часто использовалась на мельницах. Карьера основателя компании Андре Ситроена началась с покупки патента на изготовление таких шестеренок из стали.

SUBARU

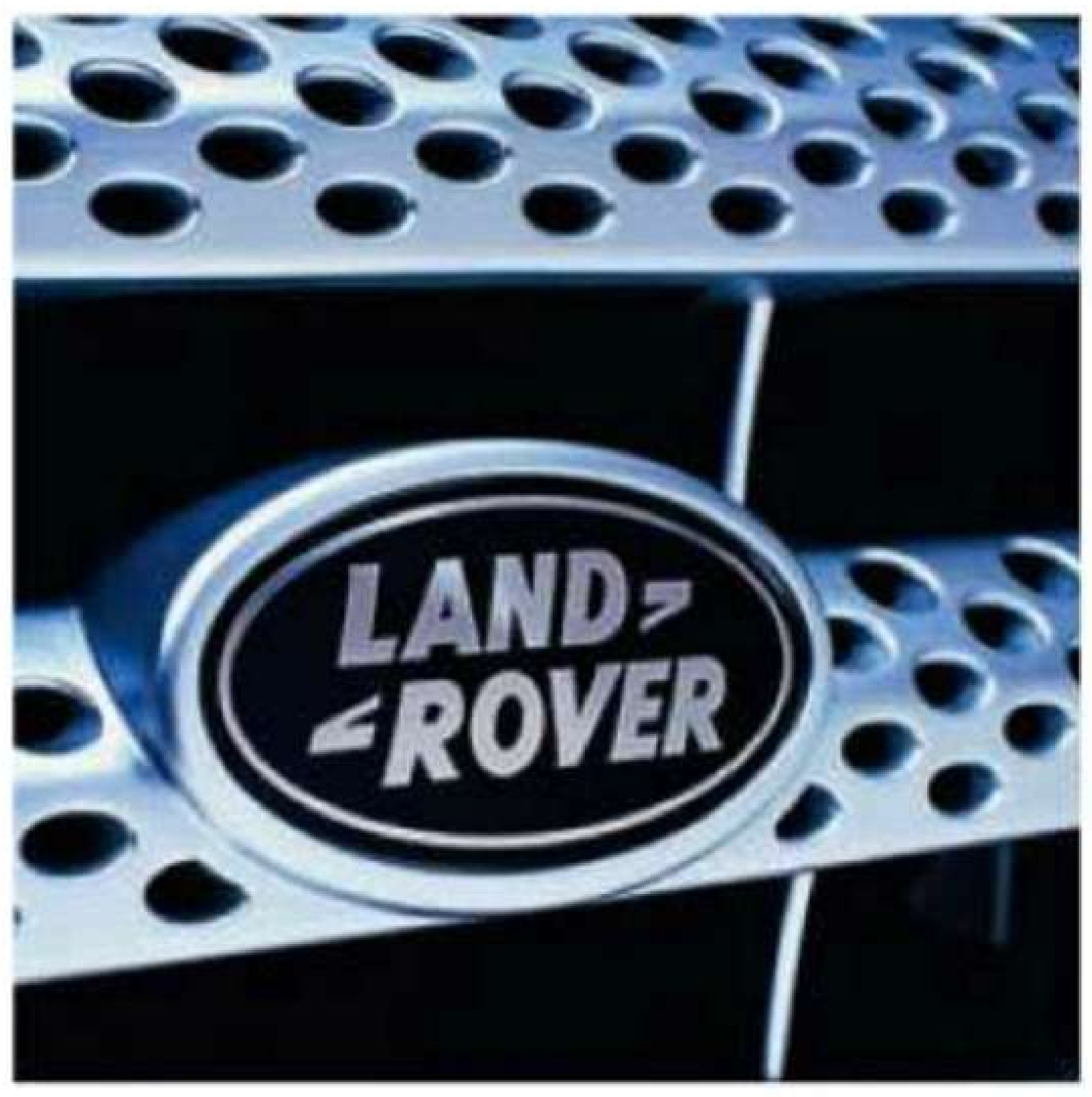
На эмблеме шесть звезд созвездия Плеяда, название которого на японском звучит как "Субару". Кроме того, шесть звезд символизируют шесть компаний, после слияния которых был создан японский автопроизводитель.

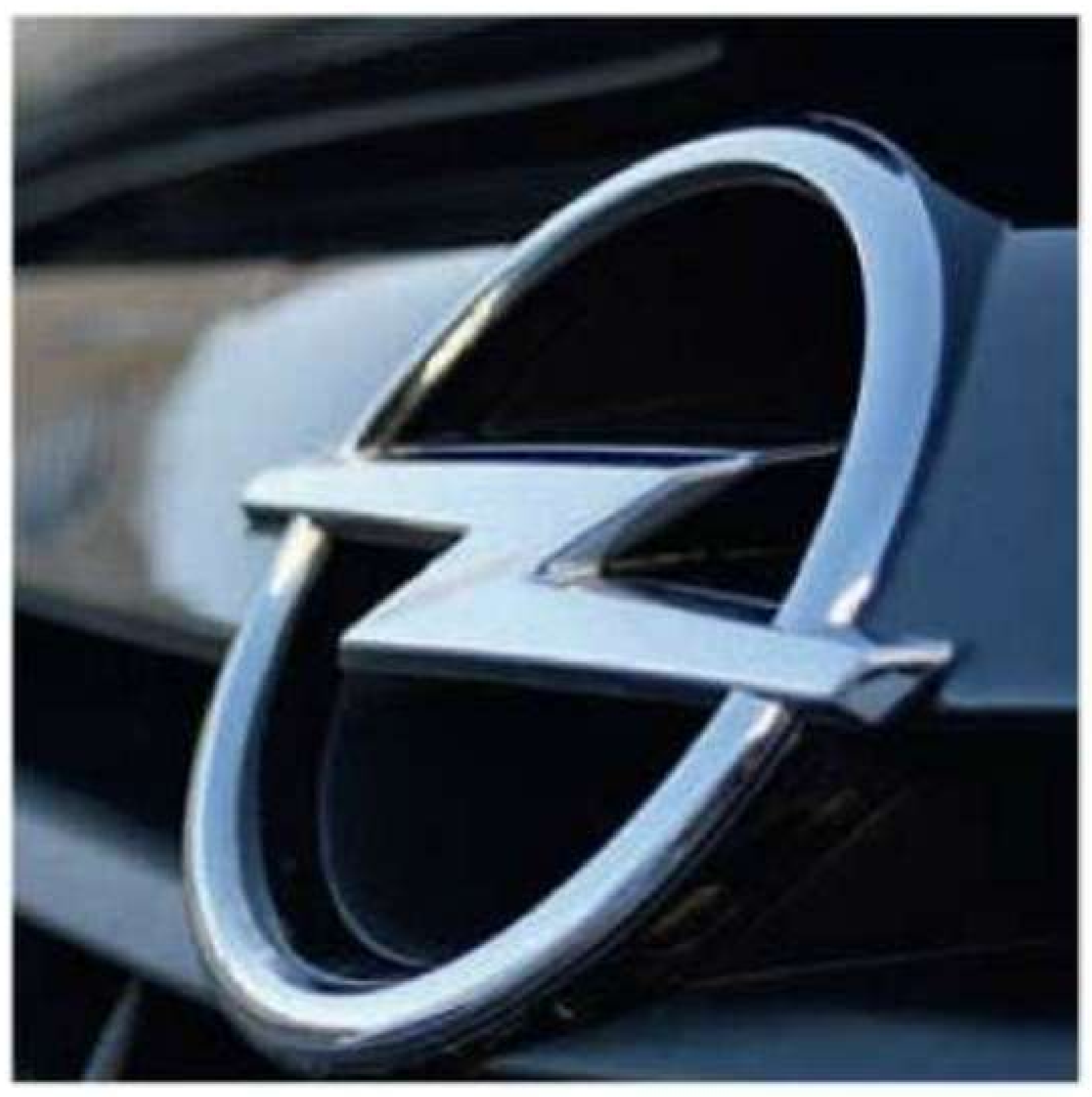
ALFA ROMEO

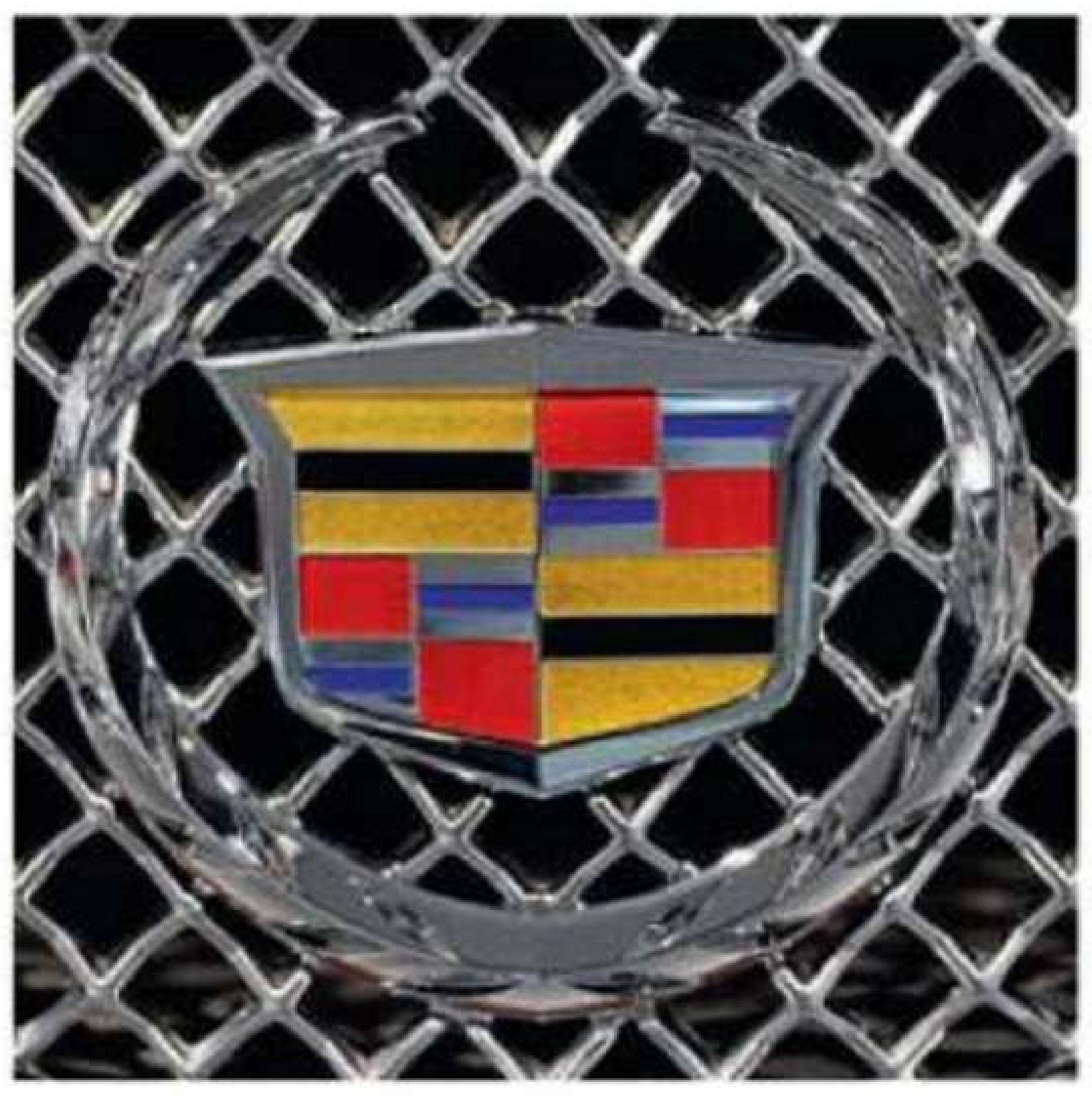
Эмблема несет на себе символы Милана: справа змея, глотающая человека (герб семьи Висконти, управлявшей городом в XIV веке), слева современный герб Милана — красный крест на белом фоне (в честь легенды о горожанине, который поднял крест на стены Иерусалима в ходе Первого крестового похода).

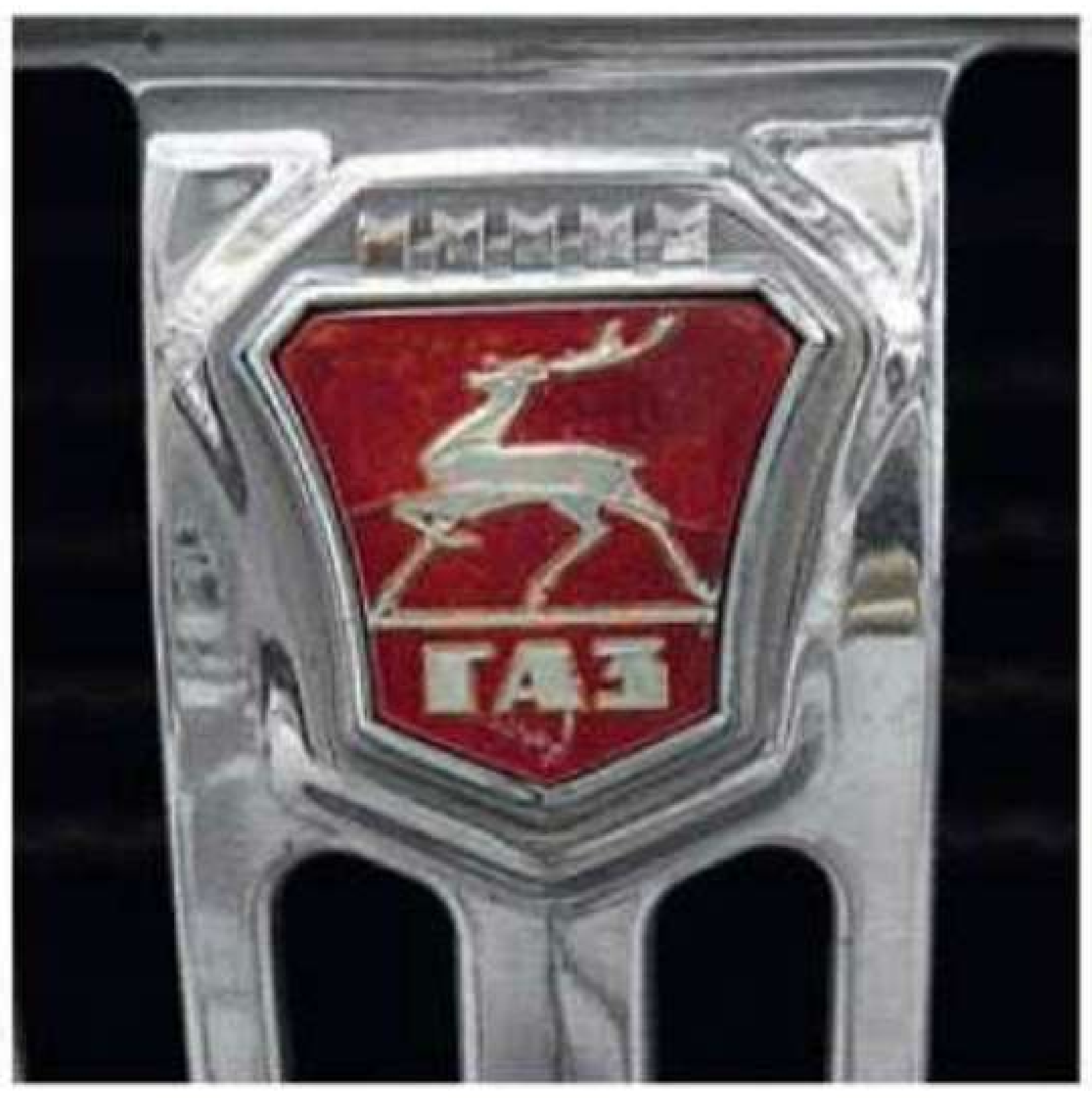
VOLVO

В основе этой эмблемы лежит средневековый символ, который среди прочего означал железо. На шильдике автопроизводителя он символизирует качество шведской стали.









LAND ROVER

По легенде, идея придать эмблеме овальную форму родилась у одного из дизайнеров компании, когда он увидел масляный отпечаток от жестянки с сардинами на столе.

OPEL

С 1935 по 1963 год на эмблеме Opel было желтое кольцо, которое символизировало колесо, и пролетающий сквозь него дирижабль, олицетворявший прогресс. В 60-х годах прошлого века дирижабль заменили на молнию.

CADILLAC

На эмблеме изображен герб француза Антуана Ломе де Ла Мот-Кадильяка, который основал форт Детройт. В 1999 году дизайнеры решили упростить логотип, и с шильдика исчезли корона и утки.

ГАЗ

Олень перекочевал на эмблему Горьковского автомобильного завода с герба города Горького в конце 60-х годов прошлого века. А Горькому олень достался в наследство от Нижнего Новгорода.

---

* Хочу знать.

www.tjcollection.com
TJ COLLECTION
АКСЕССУАРЫ ДЛЯ МУЖЧИН
TJ COLLECTION
495 7252255 tjcollection.com товар сертифицирован реклама

Товар сертифицирован. Реклама.

HISTORY BEGINS EVERY MORNING*
TAG HEUER
TAGHeuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860
CARRERA
CALIBRE 16
100 METERS
SUN 8
TACHYMETRE
AUTOMATIC

Леонардо Ди Каприо и его
Carrera Calibre 16 Day Date

*Творить историю
каждый день